Extras din POT FACE ACEST LUCRU

„Atunci când acuzi pe altcineva, tu renunţi practic la puterea ta personală, întrucât proiectezi responsabilitatea sentimentelor tale asupra altcuiva. Chiar dacă oamenii din viaţa ta se comportă într-o manieră care nu-ţi face plăcere, nu ei pătrund în mintea ta şi nu ei creează butoanele a căror apăsare te face să te simţi atât de rău. De aceea, asumarea responsabilităţii pentru propriile sentimente şi reacţii echivalează cu controlul «capacităţii tale de a răspunde». Altfel spus, tu poţi învăţa să optezi conştient pentru un anumit comportament, nu doar să reacţionezi orbeşte.

Iertarea reprezintă un concept pe care foarte mulţi oameni nu îl înţeleg în mod corect. Ea nu este totuna cu acceptarea faptelor comise de ceilalţi. Iertarea unei alte persoane nu înseamnă că eşti de acord cu comportamentu I ei! Actul iertării se petrece doar în mintea ta. Practic, el nu are nimic de-a face cu cealaltă persoană. Adevărata iertare te eliberează de durerea pe care ai simţit-o atâta vreme. Ea nu reprezintă altceva decât o eliberare de energia negativă de care te-ai cramponat atâta vreme."

— Louise L. Hay

CĂRŢI DE LOUISE **L.** HAY PUBLICATE l.A EDITURA ADFVÂR DIVIN:

Poţi să-ţi vindeci viata

Puterea este in interiorul tău I indecă-ţi corpul

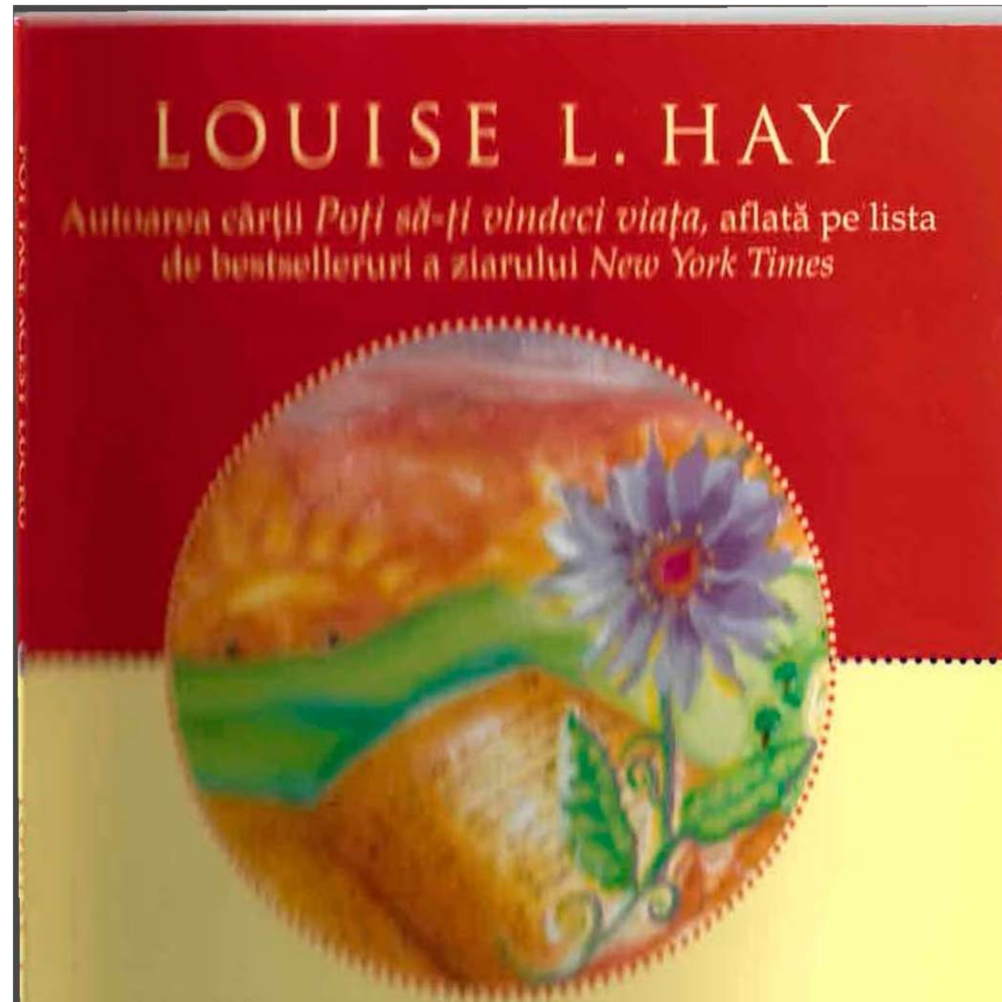
Poţi să-ţi vindeci viaţa ediţie de dăruit (color)



A DE VAR «g'îr DIVIN
a

vvww.divin.ro
pvnm, St H l l
MIMlji IHIT

]SBN97S-6I)6-!I0S0.|(>-I
978606808
0161



\(I SI lUCRU

mm^ .... ' M ' 11 IM l'A VIA j'Á

pot face acest lucru

In «»vasta carte concisă, dar extrem cit[1] ili ivi.i, autoarea de bestselleruri Louise L.

I l.iv iţi demonstrează că *„tu poţi facc orice",* că i(i poţi schimba şi îmbunătăţi practic toate
lele vieţii, prin înţelegerea şi aplicarea
II»linia a afirmaţiilor pozitive.

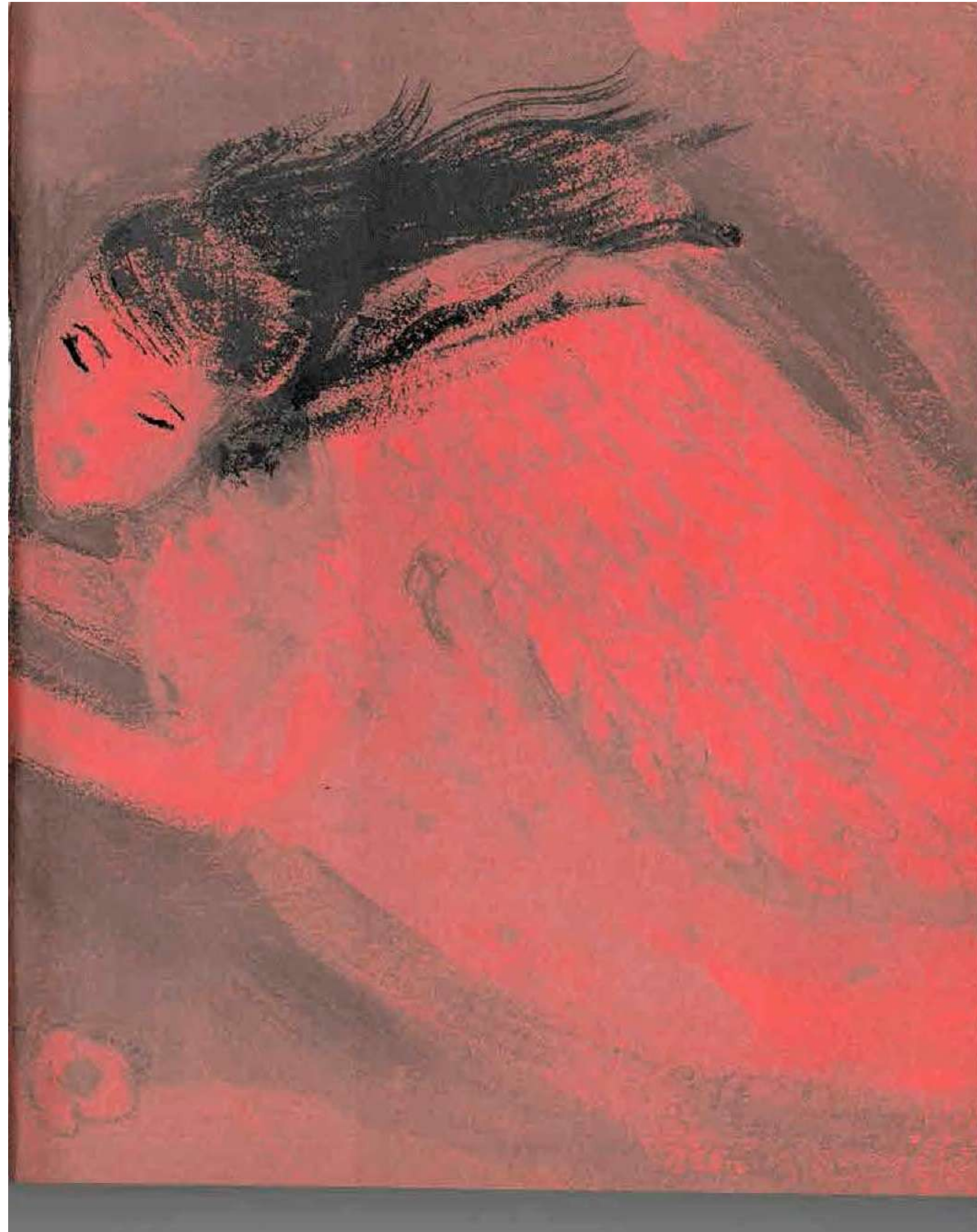
I mu«' explică in carte că toate gândurile tule toate cuvintele pe care le rosteşti repre- iula afirmaţii. Chiar şi dialogul tău interior l'Cj uv/.inla un flux necontenit de afirmaţii. Cu licoare gând pe care îl emiţi şi cu fiecare

■ w\ .ml pe care ii rosteşti, tu îţi creezi practic \ iiil.i. t Vînvirigerile tale nu sunt altceva decât I i pil re şi obişnuinţe mentale pe care le-ai învăţat în marea lor majoritate pe vremea când crai copii. Multe dintre ele te ajută în mod I'**im**I, dar altele iţi limitează capacitatea de a

■ n-ii li» rnrile pe care ţi le doreşti cu adevărat. I ir»» iv.i, Ui irebiliesă devii atent Ia gândurile i.ili' ¡u-Mt.ru a Ie putea elimina pe cele care îţi *invaz.l i-Kperien|e nedorite.*

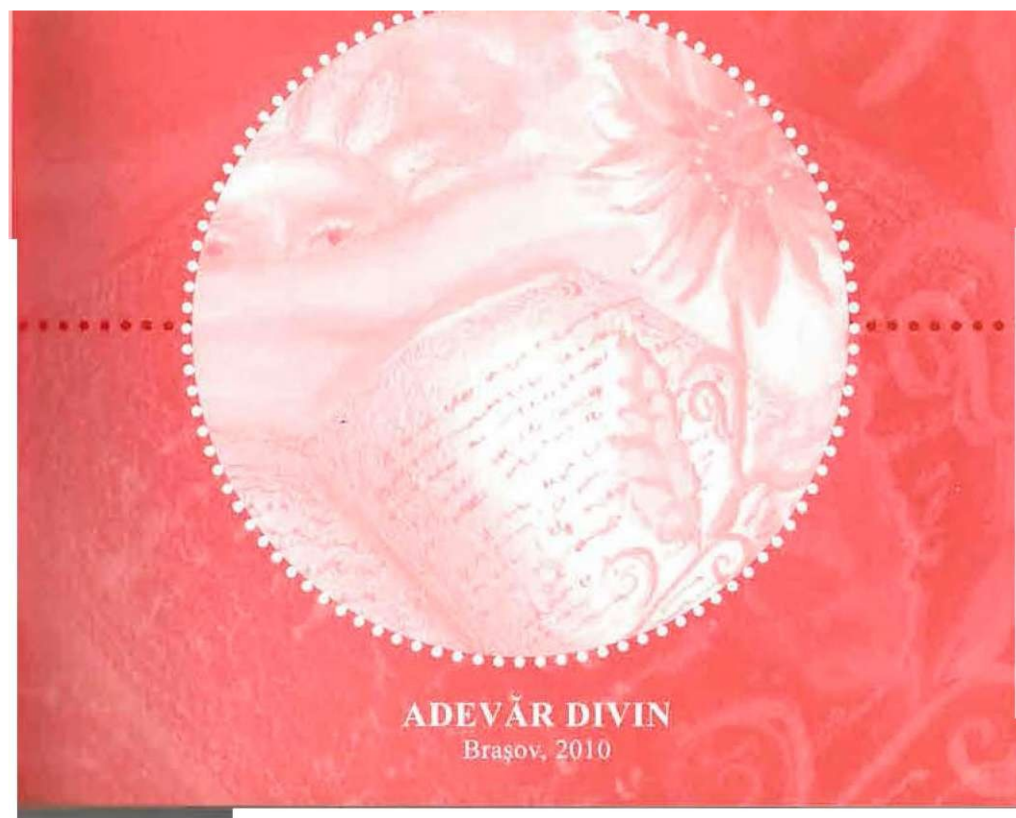
I.outse oferâ în carte afirmaţii pozitive penlrn diferite domenii concrete aîe vieţii, pie< 11**IM** sănătatea, iertarea, prosperitatea, i n alivltatea, relaţiile, succesul la locul de **MHHK**A ţjl respectul de sine. Dacă vei aplica tu i >h' afirmaţii, vei constata că ele reprezintă **■> 'lii**(u' **,s** re pot rezolva orice problemă cu care **1>M i mlnmţi**

1 ,i Hi.ii^itul lecturii acestei cărţi, tu vei pui' i iiirma cu toată certitudinea: *„Da, pot n Im m eat lucru",* ştiind că te îndrepţi către v i.iţa mintifiatâ pe care o meriţi.



LOUISE L. HAY

POT FACE ACEST LUCRU



Editura ADEVĂR T- -
DIVIN îfiţî»
Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7, cod 500414,0.P. 12 ***Mobil:*** 0722.148.983 ***sau*** 0727.275.877 ***Telefon / Fax:*** 0268.324.970 ***sau*** 0368.462.076 ***E-maiL*** contactedivin.ro ***sau*** contactwsecretul.tv Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet: www.divin.ro ***Site:*** www.secretul.tv ***Yahoo! Group:*** adevardivin

Copyright ©2004 by Louise L. Hav.
Originally published as „I CAN DO IT- How to use affirmations to change your life" by Louise L. Hay. ,
Original English language publication 2004 by Hay House, Inc. California, U.S.A.
Copyright © 2008 ***Editura*** ADEVĂR DIVIN.'

Tune into Hay House broadcasting at: **www.hayhouseradio.com**.
Toate drepturile asupra prezentei ediţii in limba română aparţin in exclusivitate ***Editurii*** ADEVĂR DIVIN.
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României 11AY, LOUISE L.
Pol facc acest lucru: cum poţi folosi puterea afirmaţiilor pentru a-ţi schimba viaţa Louise L. I lay; trad.: Cristian Hanu. - Braşov: Adevăr Divin, 2010 ISBN 978-606-8080-16-1

I I lanu, Cristian (trad.)

159.961

Editor: Cătălin PARFENE ***il'hiumaliictare fi coyertă:*** Florin DRUTU ***('mvitirn:*** Elena MĂLNAI

Tipărit la PR1NTMULTICOLOR Iaşi 0232 211 225

Dedic această carte tuturor cititorilor mei, al căror număr se află într-o continuă creştere. Dorinţa mea este ca toţi oăîrtenii sa înveţe să folosească puterea afirmaţiilor pentru a-şi crea singuri o stare de iubire, de pace, de bucurie, de prosperitate şi de bunăstare.



I A \
V:
\



Cuprins

INTRODUCERE PUTEREA AFIRMAŢIILOR, pag. 11

SĂNĂTATEA, pag. 25

IERTAREA, pag. 35

PROSPERITATEA, pag. 45

CREATIVITATEA, pag. 55

RELAŢII / CUPLU, pag. 65

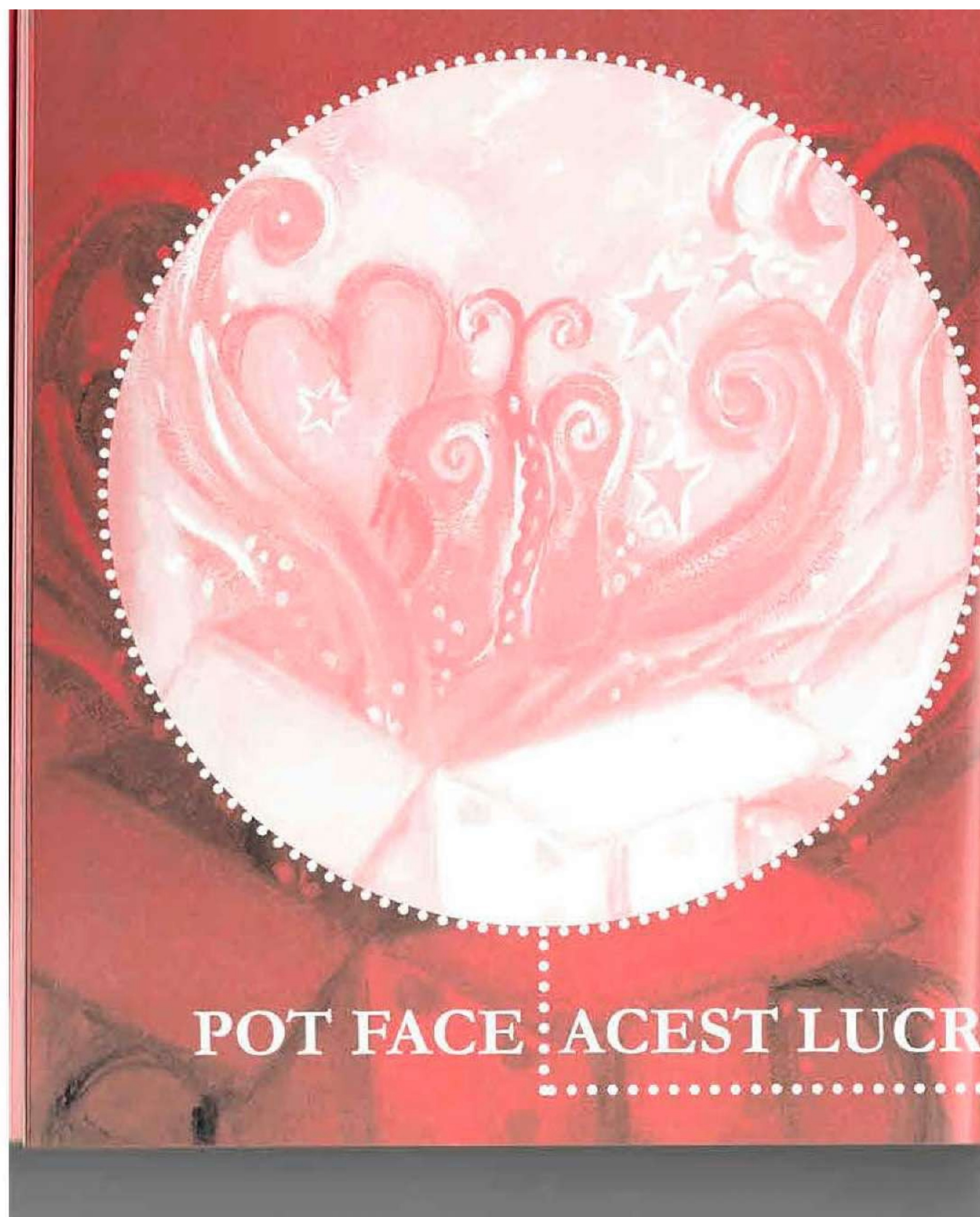
SUCCESUL LA LOCUL DE MUNCĂ, pag. 75

VIAŢĂ TRĂITĂ FĂRĂ STRES, pag. 85

RESPECTUL DE SINE, pag. 95

CONCLUZIE, pag. 105

DESPRE LOUISE L. HAY, pag. 109


POT FACE ACEST LUCR



Introducere

Puterea afirmaţiilor

Astăzi este o nouă zi. Astăzi este ziua în care poţi începe să iii creezi o viaţă nouă, care să te împlinească şi să le facă fericit. Astăzi este ziua în care poţi începe să te eliberezi de toate limitările tale. Astăzi este ziua în care poţi învăţa secretele vieţii. Tu îţi *poţi* schimba viaţa în bine. Dispui deja de

instrumentele necesare în acest scop. Aceste instrumente sunt chiar gândurile şi convingerile l.lle. In cartea de faţă vei afla **cum** îţi poţi folosi aceste instrumente pentru a-ţi îmbunătăţi calitatea vieţii.

Pentru cititorii care nu sunt familiarizaţi cu beneficiile afirmaţiilor pozitive, doresc să explic câteva lucruri legate de acestea.

POT FAC Ii ACEST LUCRU

O afirmaţie este orice gând emis mental sau rostit cu voce tare. Din păcate, toarte multe lucruri pe care le gândim sau pe care le rostim sunt afirmaţii negative şi nu atrag în viaţa noastră experienţe de care să ne bucurăm. De aceea, dacă dorini să ne schimbăm viaţa, noi trebuie să ne reantrenăm modul de a gândi şi de a vorbi, cultivând tipare mentale noi.

O afirmaţie deschide o poartă. Ea reprezintă punctul de plecare pe calea schimbării. In esenţă, este ca şi cum i-am spune subconştientului nostru: *„îmi asum responsabilitatea. Simt conştient că pot schimba anumite lucruri in viaţa mea."* Atunci când vorbesc despre *practica afirmaţiilor,* eu mă refer la alegerea conştientă a cuvintelor pe care le folosim, astfel încât fie să *eliminăm* ceva din viaţa noastră, fie să *creăm* o realitate nouă.

Fiecare gând pe care îl emitem şi fiecare cuvânt pe care î! rostim reprezintă o afirmaţie în sine. Dialogul nostru interior reprezintă un flux continuu de afirmaţii. Noi folosim afirmaţiile în fiecare moment al vieţii noastre, indiferent dacă suntem sau nu conştienţi de acest lucru. In acest fel, noi ne creăm experienţele vieţii prin fiecare cuvânt pe care ¡1 rostim şi prin fiecare gând pe care îl emitem.

Convingerile noastre nu sunt altceva decât tipare sau obişnuinţe mentale pe care le-am cultivat foarte multă vreme. Noi am învăţat majoritatea acestor tipare în copilărie. Multe dintre ele ne ajută cu adevărat, dar altele ne limitează capacitatea de a crea realitatea pe care ne-o dorim. De multe ori, ceea ce ne dorim cu adevărat diferă fundamental de ceea

ce credem ca merităm în adâncurile fiinţei noastre. De aceea, dacă dorim să renunţăm la convingerile care ne împiedică să trăim experienţele pe care ni le dorim *cu adevărat,* noi trebuie să fim atenţi la gândurile noastre.

încearcă să înţelegi că fiecare lamentare reprezintă o afirmaţie a unui lucru pe care nu ţi-l doreşti. Ori de câte ori te înfurii, tu afirmi practic că îţi doreşti mai multă mânie în viaţa ta *(Legea Atracţiei* va avea grijă de acest lucru!). Ori de câte ori te simţi o victimă, tui afirmi practic că îţi place acest statut şi că îţi doreşti să continui să te simţi astfel. Dacă simţi că viaţa nu îţi oferă ceea ce îţi doreşti, cu siguranţă nu te vei bucura niciodată de darurile pe care ea le revarsă cu generozitate asupra altora, cel puţin atât timp cât nu îţi vei schimba modul de a gândi şi de a te exprima.

Faptul că gândeşti în mod greşit nu te transformă în niciun caz într-un om rău. Pur şi simplu, nu ai fost învăţat să gândeşti şi să te exprimi pozitiv. Foarte mulţi oameni din întreaga lume abia încep la ora actuală să înveţe că gândurile lor le creează experienţele. Cel mai probabil, părinţii tău nu au ştiut acest lucru, aşa că nu ţi l-au puiuţ transmite. Fi te-au învăţat să priveşti viaţa exact aşa cum i-au învăţat pe ei părinţii lor. De aceea, rumeni nu a greşit cu nimic. A sosit însă vremea ca oamenii să se trezească şi să înceapă să îşi creeze m mod conştient viaţa aşa cum doresc. *Tu* poţi face acest lucru. *Eu* pot face acest lucru. *Cu toţii* putem să îl facem; trebuie doar să ştim cum. Scopul acestei cărţi este să îţi explice această metodă.

POT FAC Ii ACEST LUCRU

Pe parcursul cărţii voi vorbi mai întâi despre afirmaţii la modul general, după care voi trece la anumite domenii specifice ale vieţii, arătându-ţi cum poţi introduce schimbări benefice în domeniul stării de sănătate, al situaţiei tale financiare, al vieţii tale de cuplu şi aşa mai departe. Cartea de faţă nu este foarte mare, întrucât daca vei învăţa cum să foloseşti în mod corect afirmaţiile, vei putea aplica aceste principii în toate situaţiile.

Unii oameni afirmă că „afirmaţiile nu funcţionează" (ceea ce reprezintă o afirmaţie în sine). în realitate, ei nu ştiu cum să le aplice corect. De pildă, mulţi dintre ei afirmă: *¡, Prosperitatea mea creşte încontinuu",* după care se gândesc imediat: *„Ceprostie! Această metodă uit va funcţiona niciodată."* Care dintre cele două afirmaţii crezi că va avea câştig de cauză? Cea negativă, desigur, întrucât a fost cultivată foarte mulţi ani Ia rând, devenind parte integrantă din imaginea de ansamblu a omului asupra vieţii. Alţi oameni îşi rostesc afirmaţiile pozitive o singură dată pe zi, după care se lamentează tot restu! zilei. Dacă sunt rostite în acest fel, afirmaţiile vor avea nevoie de foarte mult timp pentru a se îndeplini. Afirmaţiile care reprezintă lamentări vor avea întotdeauna câştig de cauză, pe de o parte pentru că sunt mult mai numeroase, iar pe de altă parte pentru ca sunt rostite cu mai multă convingere interioară.

De altfel, *rostirea* afirmaţiilor nu reprezintă decât un aspect al procesului. Ceea ce faci în continuare, în restul zilei şi chiar în timpul nopţii, este cu mult mai important decât

afirmaţiile ca atare. Secretul transformării rapide în realitate a afirmaţiilor constă în pregătirea unei atmosfere care să le priască şi în care să crească. Afirmaţiile sunt ca nişte seminţe plantate în pământ. Dacă solul este sărac, nici recolta obţinută nu va fi foarte bogată. Dacă solul este bogat, recolta va fi la rândul ei bogată. Cu cât te vei obişnui mai mult să emiţi gânduri care te fac să te simţi bine, cu atât mai rapid vor funcţiona acestea.

De aceea, emile gânduri cât mai fericite. Procesul este pe cât de simplu, pe atât de eficient. Fiecare gând pe care îl emiţi reprezintă o opţiune personală, chiar dacă nu întotdeauna îţi poţi da cu uşurinţă seama de acest lucru, întrucât l-ai gândit atâta vreme încât te-ai obişnuit cu el. Astăzi... acum... în acest moment... tu poţi opta pentru

0 schimbare în gândirea ta. Desigur, viaţa ta nu seva transforma peste noapte, dar dacă vei fi perseverent şi dacă vei face în fiecare zi aceeaşi alegere, de a emite numai gânduri care te fac să te simţi bine, cu siguranţă că îţi vei putea schimba radical fiecare domeniu al vieţii tale.

(Personal, am învăţat acest secret de la Esther Hicks / Abraham.

1 sther Hicks este o autoare motivaţională aflată în contact telepatic ni un grup de maeştri spirituali care îşi spun Abraham. Dacă nu .11 aflat încă nimic despre aceşti maeştri, iţi recomand să suni la numărul de telefon (830) 755-2299 sau să cauţi site-ul de Internet www.abraham-hicks.com pentru

informaţii suplimentare. In ceea ce mă priveşte, eu îl consider pe Abraham unul dintre cei mai mari
maeştri care predă pe Pământ la ora actuală)[I].

# # #

In fiecare dimineaţă, eu mă trezesc cu un sentiment de recunoştinţă profundă pentru viaţa minunată pe care o duc şi optez pentru a emite numai gânduri fericite, orice s-ar întâmpla de-a lungul zilei. Desigur, nu reuşesc acest lucru in proporţie de 100%, dar odată cu practica am ajuns Ia un procent rezonabil de 75-80%, şi te asigur că aceste gânduri mi-au schimbat dramatic viaţa, care a devenit gradat din ce în ce mai armonioasă.

Singurul moment în care trăim cu toţii este *momentul prezent.* De aceea, acesta este singurul moment asupra căruia avem un control deplin. „Trecutul este istorie, viitorul este un mister, iar ziua de azi este un dar, motiv pentru care o şi numim *prezent-".* Profesoara mea de yoga, Maureen MacGinnis, repetă această afirmaţie inspirată la toate orele pe care le predă. Dacă nu optezi pentru a te simţi bine în acest moment, cum crezi că ai putea să îţi creezi un viitor în care să te bucuri de abundenţă şi de bunăstare?

Cum te simţi în momentul de faţă? Te simţi bine? Te simţi rău? Ce emoţii simţi? Ce stare de spirit ai? Ţi-ai dori să te simţi mai bine? Daca da, caută un gând care să te facă să te simţi

---

I Sau caută cărţi publicate tic Esthcr I licks / Abraham în limba română pe www.divin.ro ■ JLVC de cuvinte ÎJI original: în limba engleză, cuvântul *fircseul* înseamnă in acelaşi timp „dar" şi „prezent", (n. tr.)

bine. Dacă te simţi trist, amărât, plin de resentimente, supărat, furios, speriat, temător, vinovat, deprimat, invidios, critic etc., înseamnă că ai pierdut conexiunea naturală pe care o ai cu fluxul de experienţe pozitive pe care universul ţi le-a pregătit şi care te aşteaptă. Oricum, nu-ţi pierde timpul şi nu învinovăţi pe nimeni. Nicio persoană, niciun loc şi niciun obiect nu are puterea de a influenţa sentimentele tale, pentru simplul motiv că ele nu gândesc cu mintea ta.

Din acelaşi motiv, nici tu nu ai vreun control asupra celor din jurul tău, întrucât nu le poţi controla gândurile. Nimeni nu poate controla pe altcineva dacă persoana respectivă nu îi acordă permisiunea ei. De aceea, devino conştient de această minte atotputernică pe care o ai. Dacă doreşti, tu poţi prelua controlul integral asupra gândurilor tale. De altfel, acesta este unicul lucru din lume pe care îl poţi controla cu adevărat. Gândurile pentru care optezi corespund experienţelor pe care le vei avea în viaţă. Personal, am optat în ultima vreme numai pentru gânduri de bucurie şi de apreciere; la fel poţi face şi tu.

Ce fel de gânduri te fac să te simţi bine? Este vorba de gânduri de iubire, de apreciere, de recunoştinţă, sau poate de amintiri fericite din copilărie? Te gândeşti vreodată cu bucurie la binecuvântarea de a fi în viaţă şi de a te bucura de acest corp? Te bucuri cu adevărat de momentul prezent şi simţi o stare de entuziasm la gândul că mâine va fi o nouă zi? Astfel de gânduri reprezintă un act de iubire de sine, iar iubirea de sine poate atrage miracole în viaţa ta.

&

POT FAC Ii ACEST LUCRU

Să revenim acum la afirmaţii. Practica afirmaţiilor nu este altceva decât o alegere conştientă a anumitor gânduri care pot genera rezultate pozitive în viitorul tău. Treptat, acestea vor crea o masă critică ce îţi va permite să îţi schimbi radical modul de a gândi. Afirmaţiile pozitive *transcend realitatea momentului prezent şi creează viitorul prin cuvintele folosite în prezent.*

De pildă, dacă alegi afirmaţia: *„Mă bucur de prosperitate",* este posibil ca în contul tău bancar să nu existe foarte mulţi bani, dar tu plantezi astfel seminţele prosperităţii tale viitoare. Ori de câte ori vei repeta această afirmaţie, tu vei reconfirma seminţele pe care le-ai plantat in solul (atmosfera) minţii tale. De aceea, merită să cullivi o atmosferă mentală cât mai *fericită.* Seminţele cresc mai rapid într-un sol bogat şi fertil.

Este foarte important să îţi rosteşti întotdeauna afirmaţiile la timpul *prezent* şi să ai grijă ca ele să nu conţină negaţii. (Personal, folosesc negaţiile în cărţile mele, dar niciodată în afirmaţii, întrucât nu doresc să reduc puterea acestora). Spre exemplu, o afirmaţie tipică începe întotdeauna cu: *„Am..."* sau *„Suni...".* Dacă spui: *„Urmează să..."* sau *„Voi aven...",* există riscul ca intenţia ta să rămână de-a pururi în viitor. Universul preia foarte literal cuvintele şi gândurile tale şi îţi oferă întotdeauna ceea ce afirmi că îţi doreşti. *întotdeauna.* Acesta este un alt motiv să îţi cultivi o atmosferă mentală fericită. Este mult mai uşor să gândeşti în termeni pozitivi atunci când te simţi bine.

Gândeşte-te puţin: fiecare gând pe care îl emiţi contează; de aceea, nu-ţi risipi inutil gândurile atât de preţioase. Fiecare gând pozitiv aduce ceva frumos în viaţa ta, în timp ce fiecare gând negativ îndepărtează această realitate benefică de tine, ţinând-o la distanţă. De câte ori nu ţi s-a întâmplat în viaţă să ajungi foarte aproape de un eveniment fericit, pentru ca acesta să se îndepărteze de tine în ultima clipă? Dacă ţi-ai aduce aminte de atmosfera mentală pe care o aveai în momentul respectiv, ai înţelege de ce s-a întâmplat ce s-a întâmplat. Prea multe gânduri negative creează o barieră împotriva afirmaţiilor pozitive.

Dacă spui: „Nu vreau să mai fiu bolnav", aceasta nu este o afirmaţie utilă pentru starea ta de sănătate. Trebuie sa afirmi foarte clar ce *¡'iei,* nu ce *nu* vrei: *„In acest moment, accept o stare de sănătate perfectă."*

In mod similar, afirmaţia: „îmi detest maşina" nu îţi va aduce în niciun caz o maşină nouă şi frumoasă, deoarece tu nu specifici clar .it est lucru. Chiar dacă ţi-ai lua o maşină nouă, cel mai probabil o vei detesta şt pe aceasta în cel mai scurt timp, deoarece asta ai afirmat. Daca îţi doreşti o maşină nouă, cel mai bine este să afirmi limpede: *„Am o maşină nouă şi frumoasă, care corespunde perfect nevoilor mele."*

Mulţi oameni spun frecvent: „Viaţa e groaznică!" (ceea ce reprezintă o afirmaţie teribilă). Iţi poţi imagina ce fel de experienţe va atrage către tine *această* afirmaţie? In mod evident, nu viaţa este groaznică, ci *modul tău de a gândi.*

POT FAC Ii ACEST LUCRU

Acest gând te va ajuta într-adevăr să te simţi groaznic, iar când te simţi groaznic, nimic bun nu ţi se poate întâmpla.

Nu-ţi pierde inutil timpul afirmând la infinit limitările tale: relaţiile nefericite prin care ai trecut, problemele financiare, bolile şi aşa mai departe. Cu cât vei vorbi mai des despre problemele tale, cu atât mai ferm se vor ancora ele în conştiinţa ta. Nu-i învinovăţi nici pe ceilalţi pentru problemele tale; aceasta reprezintă o altă pierdere inutilă de timp. Reţine: tu trăieşti într-un univers guvernat de propria ta conştiinţă, de propriile tale gânduri, iar experienţele pe care le atragi sunt rezultatul modului în care gândeşti.

Dacă îţi vei schimba modul de a gândi, întreaga ta viaţă se va schimba la rândul ei. Vei fi uimit şi încântat să vezi în ce măsură se pot schimba persoanele din viaţa ta, locurile, obiectele şi circumstanţele care te influenţează. O acuzaţie la adresa cuiva (inclusiv a ta) nu este decât o altă afirmaţie negativă, şi nu merită să îţi risipeşti gândurile atât de preţioase cu astfel de afirmaţii. Mai bine învaţă să transformi aceste afirmaţii negative în contrariul lor. Spre exemplu:

îmi detest corpul.

DEVINE

DEVINE tot timpul bolnav.

Sunt prea gras.

Nu am niciodată

DEVINE suficienţi bani.

DEVINE

Am obosii să fiu

INTRODUCERI-

Nimeni nu mă iubeşte.

DEVINE

Banii curg din abundenţii in viaţa mea.

Nu sunt deloc creativ.

DEVINE

îmi descopăr talente pe care nu ştiam că le am.

Sunt blocat în această

DEVINE slujbă nenorocită.

în faţă mi se deschid tot timpul noi uşi (îmi apar toi timpul noi oportunităţi).

N 1.1 sunt suficient de bun.

DEVINE

Suni in pliu proces de schimbare in bine. Merii lot ce este mai bun in viaţă.

Îmi iubesc ţi îmi apreciez corpul.

îi permit corpului meu să revină la starea sa naturală de sănătate perfectă.

¡mi onorez corpul şi îl îngrijesc aşa cum trebuie.

Eman iubire, iar iubirea îmi umple viaţa.

POT PACE ACEST LUCRU

Asta nu înseamnă că trebuie să îţi faci griji pentru fiecare gând care îţi trece prin minte. Totuşi, dacă vei începe acest proces de schimbare şi vei deveni atent ia gândurile tale, vei fi

îngrozit să constaţi cât de negativă a fost gândirea ta până acum. De aceea, ori de câte ori surprinzi un gând negativ în mintea ta, gândeşte-te: *„Acesta este im gând vechi. Optez pentru a nu mai gândi in acest fel."* Apoi găseşte un gând pozitiv şi iniocuieşte-1 cât de repede poţi pe cel vechi. Reţine: tu iţi doreşti să te simţi bine cât mai mult timp posibil. Gândurile de amărăciune, de vinovăţie şi acuzaţie, sau resentimentele te fac sa te simţi mizerabil. De aceea, merită să faci tot ce îţi stă în puteri pentru a te elibera de această obişnuinţă proastă.

O altă barieră importantă în calea funcţionării afirmaţiilor pozitive este gândul că nu eşti „suficient de bun", respectiv că nu meriţi toate lucrurile frumoase pe care ţi le doreşti. Dacă te confrunţi cu această problemă, poţi începe direct cu Capitolul 8 (Respectul de sine). Memorează cât mai multe afirmaţii enumerate în acest capitol şi repetă-le cât mai des. In acest fel, lipsa de respect pe care o simţi faţă de line va dispărea şi va fi înlocuită cu un sentiment al preţuirii de sine. In continuare, celelalte afirmaţii pozitive se vor materializa mult mai rapid in viaţa ta.

Afirmaţiile pozitive reprezintă soluţii care îţi pol rezolva orice problemă. De aceea, ori de câte ori te confrunţi cu o problemă, repetă-ţi la infinit:



„Totul este bine. Tonte evenimentele din viaţa mea au drept scop binele meu suprem. Din această situaţie va ieşi cu siguranţă ceva bun.

Sunt iu siguranţă."

Această afirmaţie simplă va face minuni în viaţa ta.

Iţi sugerez, de asemenea, să eviţi să le vorbeşti celorlalţi oameni despre afirmaţiile pe care obişnuieşti să le repeţi frecvent. Aceştia le-ar putea lua peste picior, reducându-ţi astfel entuziasmul. Mai ales la început, cel mai bine este să îţi păstrezi gândurile pentru tine, până când vei începe să obţii deja rezultatele scontate. Treptat, prietenii tăi vor începe să îţi spună: „Viaţa ta s-a schimbat atât de mult. Tu însuţi eşti atât de diferit. Ce s-a întâmplat?" Abia atunci poţi să le spui „secretul".

#Vr

Citeşte de mai multe ori această Introducere, până când consideri că ai înţeles pe deplin principiile descrise aici şi că le poli integra în viaţa ta. Treci apoi la capitolele care au cea mai mare importanţă pentru line şi începe să practici afirmaţiile din ele. Şi mai presus de toate, nu uita să îţi creezi propriile afirmaţii, cele care ţi se potrivesc cel mai bine.

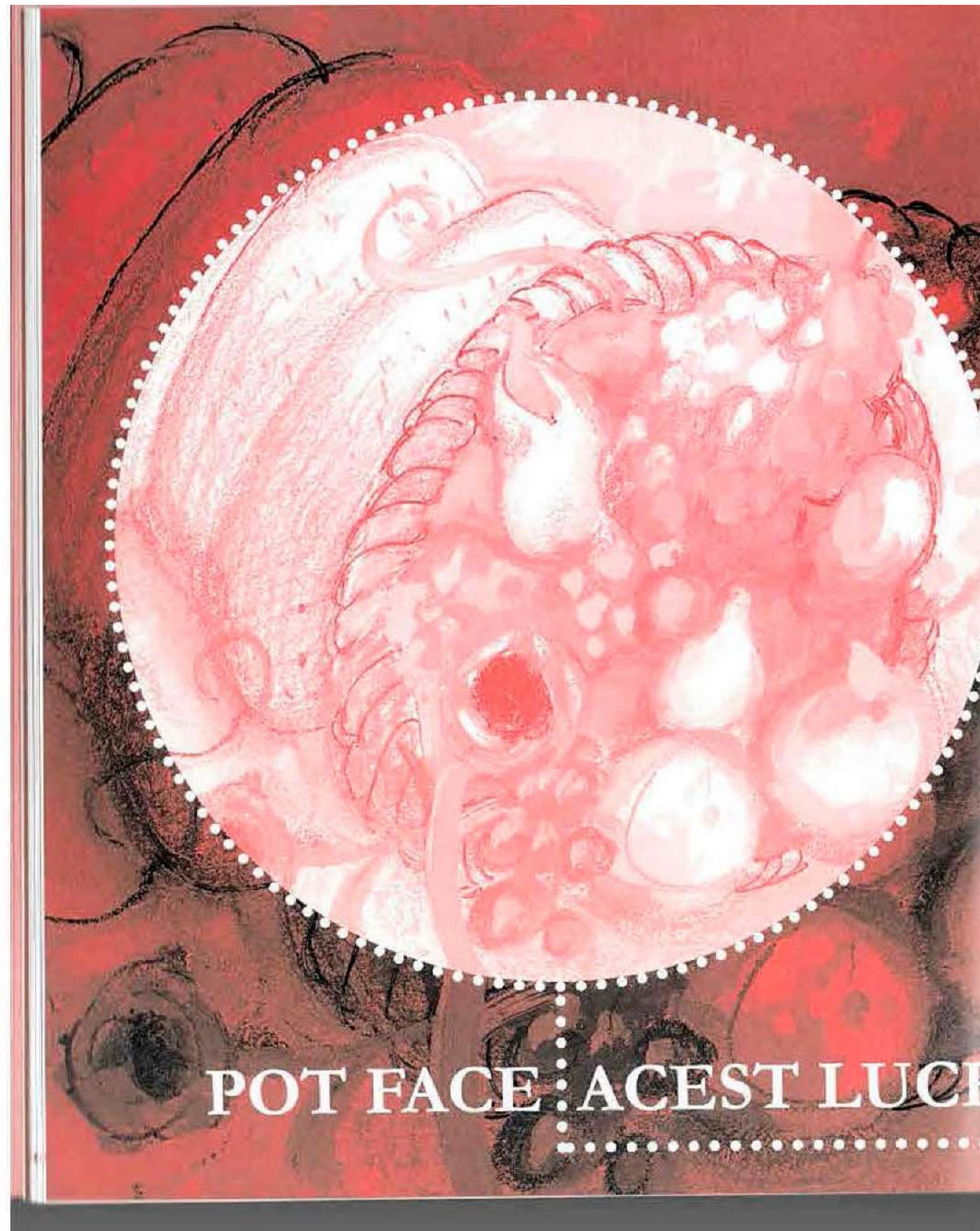
Printre afirmaţiile pe care poţi începe deja să le foloseşti se numără:

..Mă pot simţi bine în pielea mea."

INTRODUCERI-

„Pot să introduc schimbări pozitive în viaţa mea."
„Pot face acest lucru."

2.Î


POT FACE
ACEST LUC

1

Sănătatea

Dacă doreşti sa îţi creezi o stare de sănătate mai bună, exista câteva lucruri pe care *nu* trebuie să Ie faci cu niciun chip: de pildă, nu trebuie să te înfurii niciodată pe corpul tău, indiferent pe ce motiv. Mânia este in sine o afirmaţie care îi transmite corpului tău i .t îl urăşti {integral, sau anumite părţi ale sale). Celulele tale sunt loarte conştiente de fiecare gând pe care îl emiţi. De aceea, cel mai bine este să te gândeşti la corpul tău ca la un slujitor credincios care lucrează din greu pentru a-ţi menţine o stare de sănătate perfectă, Indiferent cum l-ai trata.

Corpul tău ştie foarte bine cum să se vindece singur. Dacă îi oferi alimente sănătoase, exerciţii fizice şi suficient somn, şi mai ilIes dacă emiţi gânduri fericite, sarcina lui este uşoară. Celulele sale lucrează perfect în această **atmosferă** armonioasa. Ln schimb, dacă îi oferi numai alimente nesănătoase (de lip *fast-food),* băuturi răcoritoare carbogazoase, dacă nu dormi suficient şi dacă eşti tot timpul iritat şi morocănos, celulele corpului tău sunt nevoite să facă faţă unui mediu ostil. Ele sunt nevoite să se descurce cum pol într-o atmosferă nesănătoasă. Dacă acesta este mediul pe care li-1 oferi, nu este de mirare că starea ta de sănătate scârţâie.

Tu nu vei putea crea niciodată o stare de sănătate bună dacă te vei gândi şi dacă vei vorbi tot timpul de bolile tale. Starea de sănătate se naşte din iubire şi din apreciere. De aceea, iubeşte-ţi cât de mult poţi corpul. Vorbeşte-i şi mângâie-1 cu toată iubirea. Dacă există o parte a corpului care te doare sau care suferă, trateaz-o ca pe un copil bolnav. Spune-i cât de mult o iubeşti şi că vei face tot ce îţi va sta în puteri pentru a o ajuta să se vindece cât mai rapid.

Dacă eşti bolnav, nu este suficient să te duci la medic şi să iei câteva pastile pentru a-ţi trata astfel simptomele şi pentru a te face bine. De fapt, corpul tău îţi transmite un mesaj. El te avertizează că greşeşti undeva şi că acţiunile tale nu îi fac bine. De aceea, este foarte important sa înveţi cât mai multe despre starea de sănătate. Cu cât vei şti mai multe, cu atât mai uşor îţi va fi să te îngrijeşti de corpul tău. Nu *opta* niciodată pentru a te simţi o victimă. Această opţiune echivalează întotdeauna cu renunţarea la puterea ta personală. Mai bine du-te la un magazin cu produse naturiste şi cumpără câteva cărţi care te învaţă cum să îţi păstrezi starea de sănătate. La fel de bine, te poţi duce la un nutriţionist care să îţi creeze o dietă alimentară strict personală. Orice soluţie alegi, nu uita să îţi creezi o atmosferă

mentală fericită şi echilibrată. Participă direct la propria ta vindecare.

Personal, cred cu toată convingerea că noi ne creăm singuri toate bolile de care suferim. La fel ca orice alt aspect al vieţii, corpul reprezintă o oglindă care reflectă gândurile şi convingerile noastre interioare. El ne vorbeşte în permanenţă şi tot ce trebuie să facem noi este sa îl ascultăm. Fiecare celulă din corpul nostru reacţionează la fiecare gând pe care îl emitem şi la fiecare cuvânt pe care îl rostim.

Tiparele mentale şi verbale repetate multă vreme conduc la comportamente şi la posturi corporale care ne fac să ne simţim bine sau râu. La limită, ele pot conduce chiar la boală. De pildă, un om cu faţa foarte încruntată nu emite în mod evident gânduri de fericire sau de iubire. Feţele şi trupurile oamenilor în vârstă reflectă foarte limpede tiparele mentale pe care le-au cultivat aceştia o viaţă întreagă. *Tu* cum crezi că vei arăta atunci când vei fi bătrân?

învaţă să accepţi faptul că viaţa ta nu reprezintă o serie de evenimente întâmplătoare, ci o cale a trezirii spirituale. Dacă vei trăi in fiecare zi cu acest gând în minte, tu nu vei îmbătrâni niciodată. Nu vei face decât să creşti. In clipa în care ai împlinit 49 de ani, imaginează-ţi că te-ai născut a doua oară, că începi practic o nouă viaţa. O femeie care împlineşte 50 de ani şi care nu suferă de cancer sau de boli de inimă se poate aştepta să trăiască până la 92 de ani. Depinde numai de tine cum se va desfăşura în continuare ciclul vieţii tale. De aceea, schimbă-ţi modul de a gândi *chiar acum!* Tu te afli aici pentru un motiv foarte important şi toate lucrurile de care ai nevoie pentru a-ţi împlini menirea îţi stau la dispoziţie.

Tu ai libertatea de a alege între acele gânduri care favorizează boala sau care creează o atmosferă sănătoasă, deopotrivă în tine şi în jurul tău. (Cartea mea, *Vindecă-ţi corpul,* reprezintă un ghid detaliat al cauzelor metafizice ale bolilor, inclusiv al afirmaţiilor de
care ai nevoie pentru a-ţi vindeca aceste boli).

# # #



Afirmaţii Pozitive pentru

O stare de sănătate perfectă

CONSUM NUMAI ALIMENTE CARE SUNT BUNE PENTRU CORPUL MEU. ÎMI IUBESC FIECARE CELULA A CORPULUI MEU

& MĂ AŞTEPT SĂ FII' PERFECT. SĂNĂTOS ATUNCI CÂND VOI FI BĂTRÂN, ÎNTRUCÂT tvlA ÎNGRIJESC CU IUBIRE DE CORPUL MEU ÎN MOMENTUL PREZENT.

& DESCOPĂR ÎN PERMANENŢĂ NOI MODALITĂŢI DE A-MI ÎMBUNĂTĂŢI STAREA DE SĂNĂTATE.

CORPUL MEU REVINE,LA O STARE DE SĂNĂTATE. OPTIMĂ, ÎNTRUCÂT îl OFER TOT CE ARE NEVOIE, PE TOATE NIVELELE.

& M-AM ELIBERAT DE DURERE Şl SUNT ÎN ARMCINIE CU VIAŢA.

^ iVIĂ VINDEC! îl PORUNCESC MINŢII MELE SĂ SE DEA LA O PARTE ŞI SĂ ÎI PERMITĂ INTELIGENŢEI NATURALE A CORPULUI MEU SĂ ÎL VINDECE PE ACESTA.

& CORPUL MEU FACE ÎNTOTDEAUNA TOT CE îl STĂ ÎN PUTERI PENTRU A-MI CREA O STARE DE SĂNĂTATE PERFECTĂ.

¿fc ÎMI ÎMPART ECHILIBRAT VIAŢĂ ÎNTRE MUNCĂ, ODIHNĂ Şl RECREAŢIE,

^ TOATE CELE TREI DOMENII AU PARTE DE. UN

TRATAMENT EGAL DIN
PARTEA MEA.

■fr SUNT RECUNOSCĂTOR CÂ SUNT ÎN VIAŢĂ, SIMT O PIJVCHRE Şl O BUCURIE NEMĂSURATĂ SĂ POT TRĂI O NOUĂ ZI.

SUNT DISPUS SĂ CER AJUTOR ATUNCI CÂND AM NEVOIE DE El,. OPTEZ ÎNTOTDEAUNA PENTRU SĂNĂTATE ÎN MOD PROFESIONIST, CEEA CE E CEL MAI POTRIVIT PENTRU NEVOILE MELE.

^ DORM SUI IC1ENTÎN E1ECAR1 NOAPTE. CORPUL MEU APRECIAZĂ FAPTUL CÂ II. ÎNGRIJESC AŞA CUM TREBUIE.

Jfr STAREA DE SĂNĂTATE PERFECTĂ ESTE DREPTUL MEU DIVIN PRIN NAŞTERE. SOLICIT ACUM ACEST DREPT.

ft AM ÎNCREDERE ÎN INTUIŢIA MEA. SUNT ÎNTOTDEAUNA DISPUS SĂ ASCULT MICUŢA VOCE DINLĂUNTRUL MEU.

Jfr EV CU IUBIRE TOT CE ÎMI STĂ ÎN PUTERI PENTRU A-MI AJUTA CORPUL SĂ ÎŞI PĂSTREZE STAREA DE SĂNĂTATE OPTIMĂ.

AM UN ÎNGER PĂZITOR CARE MĂ CĂLĂUZEŞTI; TOT TIMPUL. DUMNEZEU MĂ SIʳSŢINE ŞI MĂ PROT11\EAZĂ ÎN PERMANENŢĂ.



& ÎMI CONSACRU O PART fi DIN TIMP PENTRU A-**MI AJUTA** SEMENII. ACI'IST I.UCRU ESTE BUN PENTRU SĂNĂTATEA MEA.

il SUNT RECUNOSCĂTOR CORPULUI MEI' PENTRU SĂNĂTATEA PERFECTA PE CARE MI-O (1EERĂ. IL!BES< VIAŢA.

SUNT SINGURA PERS(>AN.\ CARI: DEŢINE C<)NTR<)LUI. ASUPRA OBIŞNUINŢE.LOR MELE ALIMENTARE. MĂ PC >T ÎMPOTRIVI ORICÂND DORESC UNEI ALIMENTAŢII NESÂNĂT(>ASE, DACĂ \LI (. ACEST I.UCRU

^ YPA ESTE BĂUTURA MEA PREFERATA. BEAI I <)ARTF MULTA \PA,CASA ¡Ml PURIFIC ASTFEL MINTEA Şl ŢRI PUL

■fa G AND URILE FERICITE, (ARE MA FAC SA MĂ SIMT BINE, Rl .PREZINTĂ CALEA (EA MAI RAPIDĂ CĂTRE () SĂNĂTATE PERFECTĂ.

Ifr GÂNDI 1RILE Ml {LE Dl FERIC IRE MĂ AJUTĂ SĂ ÎMI CREEZ l N CORP SĂNĂTOS.

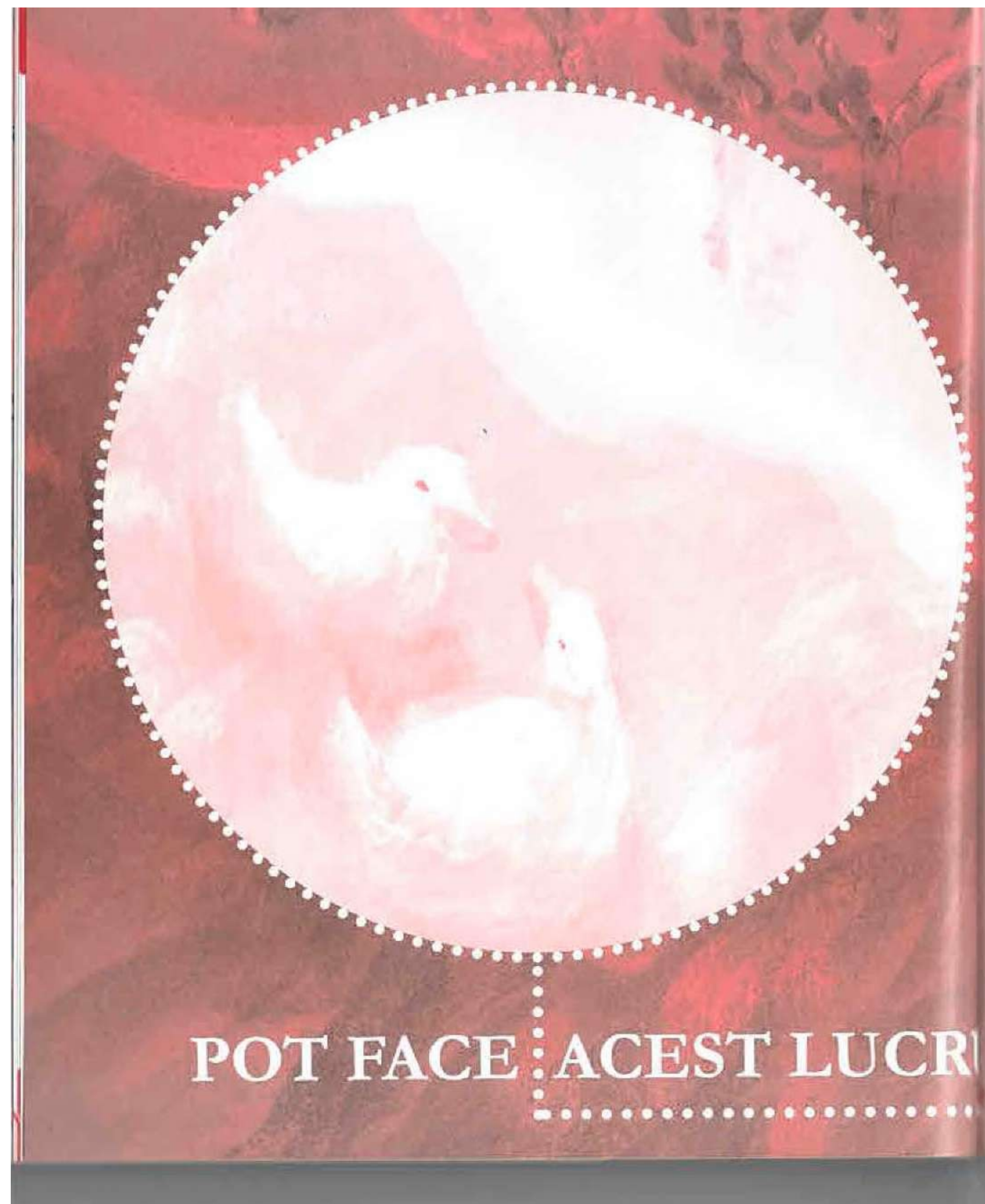
MĂ INTERIORIZEZ SI MĂ < ONECTEZ (U ACEA PARTE A FIINŢEI MELE CARE ŞTIE CUMSĂ MĂ VINDECE.

•ÎS" RESPIR PR<)FUND SI PLENAR. INSPIR SUFLUL VIEŢII ŞI MA IfRÂNESC CU

ACI .STA.

& & &

ic&UMCkicátG i Si&ntbu co b
tf ⁄ /neu itiinàtcki.
^yttùcAc t iaùz.


POT FACE ACEST LUCR



Iertarea

Tu nu te vei elibera niciodată de amărăciune atât timp cât vei continua să emiţi gânduri de acuzaţie. Cum ai putea fi fericit în acest moment în măsura in care continui să fii plin de mânie şi de resentimente? Gândurile de amărăciune nu pot crea niciodată o stare de bucurie. Indiferent cât de justificat ţi s-ar părea acest lucru, indiferent ce au făcut „ceilalţi", dacă vei insista să te cramponezi de trecut, tu nu te vei elibera

niciodată. Numai iertarea de sine şi iertarea celorlalţi te va elibera din această închisoare a trecutului.

Dacă simţi că eşti blocat într-o anumită situaţie sau ca afirmaţiile tale nu funcţionează, cauza cea mai probabilă este incapacitatea ta de a ierta. Dacă nu te bucuri liber de viaţa ta actuală, înseamnă că încă te mai cramponezi de trecut. Poate fi vorba de un regret, de
tristeţe, de o rană sufletească, de teamă, de vinovăţie, de o acuzaţie, de mânie, de un resentiment sau chiar de dorinţa de răzbunare. Toate aceste stări se nasc din incapacitatea de a ierta, din refuzul de a te detaşa de trecut şi de a te integra în momentul prezent. Aşa cum spuneam, viitorul nu poate fi creat decât în momentul prezent.

Atât timp cât vei continua să te cramponezi de trecui, tu nu te vei putea integra în momentul prezent, or singurul moment în care gândurile şi cuvintele tale capătă „putere" este cel actual. De aceea, nu-ţi risipi inutil gândurile actuale continuând să îţi clădeşti viitorul din deşeuri le trecutului.

Atunci când acuzi pe altcineva, tu renunţi practic la puterea ta personală, întrucât proiectezi responsabilitatea sentimentelor tale asupra altcuiva. Chiar dacă oamenii din viaţa ta se comportă într-o manieră care nu-ţi face plăcere, nu ei pătrund în mintea ta şi nu ei creează butoanele a căror apăsare te face să te simţi atât de rău. De aceea, asumarea responsabilităţii pentru propriile sentimente şi reacţii echivalează cu controlul „capacităţii tale de a răspunde". Altfel

spus, tu poţi învăţa să optezi conştient pentru un anumit comportament, nu doar să reacţionezi orbeşte.

Iertarea reprezintă un concept pe care foarte mulţi oameni nu îl înţeleg în mod corect. Ea nu este totuna cu acceptarea faptelor comise de ceilalţi. Iertarea unei alte persoane nu înseamnă că eşti de acord cu comportamentul ei! Actul iertării se petrece doar în mintea ta. Practic, el nu are nimic de-a face cu cealaltă persoană. Adevărata iertare te eliberează de durerea pe care ai simţit-o atâta vreme. Ea nu reprezintă altceva decât o eliberare de energia negativă de care te-ai cramponat atâta vreme.

Pe de altă parte, iertarea nu înseamnă acceptarea în continuare a comportamentului dureros al altei persoane în viaţa ta. De multe ori, ea înseamnă o detaşare completă, atunci când ierţi pe cineva şi te desparţi de el. Adeseori, luarea unei poziţii ferme şi stabilirea unor hotare clare reprezintă actu! cel mai plin de iubire pe care îl poţi face, nu numai faţă de tine, ci şi faţă de celălalt.

Indiferent ce motive de amărăciune ai, tu le poţi cu siguranţă transcende. în această direcţie, ai de ales: poţi opta pentru a rămâne blocat şi plin de resentimente sau îţi poţi face serviciul de a ierta ce s-a întâmplat în trecut, de a te detaşa de acele evenimente şi de a-ţi crea în continuare o viaţă plină de bucurie. Tu ai libertatea de a-ţi transforma viaţa aşa cum doreşti, întrucât ai libertatea de a alege.

# #

Ie rt a r e

POARTA CĂTRE INIMA MEA SE DESCHIDE CĂTRE INTERIOR.

EVOLUEZ CĂTRE IUBIRE PRIN PUTEREA IERTĂRI].

ASTĂZI, ÎMI ASCULT SENTIMENTELE SI SUNT BUN CU MINE ÎNSUMI. EU ŞTIU CĂ TOATE SENTIMENTELE MELE ÎMI SUNT PRIETENE.

TRECUTUL NU MAI EXISTĂ,

IE R T A R E A

DECI NU MAI ARE PUTERE ASUPRA MEA. VIITC)RUL MEU EŞTI •; CREAT DE GÂNDURILE MELE DIN ACEST MOMENT.

ty NU ESTE DELOC AMUZANT SA PIU O VICTIMA. REFUZ SĂ MĂ MAI SIMT NEAJUTORAT ÎMI ASUM ACUM ÎNTREAGA PUTERE PERSONALĂ.

Ifr ÎMI OFER ACUM DARUL ELIBERĂRII DE TRECUT. EVOLUEZ CU BUCURIE CĂTRE MOMENTUL PREZENT.

& PRIMESC AJUTORUL DE CARE AM NEVOIE, ATUNCI CÂND AM NEVOIE

DE EL,
DIN
DIFERITE
SURSE.
SISTEMUL
MEU DE
SUSŢINER
E ESTE
PUTERNIC
ŞI PLIN
DE
IUBIRE.

& NU EXISTĂ
PROBLEM
Ă MICĂ
SAL'
MARE
CARE SĂ
NU POATĂ
FI
REZOLVA
TĂ CU
AJUTORUL
IUBIRII.

IR SI -nt pregătit sâ mă vindec. sunt dgrnk de iertări :, totul este bine.

atunci când comit o greşeala, îmi dau seama ca la face parte integranta din procesul de învăţare

fâ trec prin poarta iertării şi ajung la înţelegere. sun7' plin dl-: compasiuni; faţa de toate fiinţele.

fiecare zi reprezintă o noua oportunitate în viaţa mea. ziua de ieri nu mai exista, ziua de astăzi este prima zi a viitorului meu.

el ştiu ca vechile tipare



negative nu mă mai pot limita. renunţ acum la ele, cu cea mai mare uşurinţa.

& sunt oricând gata de ilrtare, plin de iubire si de bunătate, şl ştiu că viaţa mă iubeşte.

cu cat mă iert mai mult pe mine însumi, cu atât mai uşor îmi este să ¡1 iert pe ceilalţi.

39
• ■ * • I

afirmaţii pozitive pentru iertare

& Îl
IUBE
SC Ş)
ii
ACCE
PT PE
MEM
BRE
FAMI
LIEI
MEL
E
EXAC
T
AŞA
CUM
SUN
T EI
ÎN
MOM
ENT
UL
DE

F
A
Ţ
A
.

M
Â

I
E
R
T

P
E

M
I
N
E

Î
N

Sil
Ml
PE
NT
RU
(**A**
•NU
SU
NT
PER
FEC
T.
TRĂ
IES
C
ÎN
MO
DU
L
CEI
MAI
BU
N

PI.
C
A
RI
ÎL
C
L'
Ni
)S
C
IN
C
LI
PA
D
E
F
AŢ
Ă.

El' NU
POT
SCHIM
BA PE
ALTCI
NEVA,
DE
A(EEA

,
II
L
A
S
P
E
C
E
H
A
L
ŢI
S
A
FI
E
A
Ş
A
C
U
M
S
U
N
T
SI

MA
JUBES(
PI'R ŞI
SIMPLI
PE MINI
ÎNSUMI.

\STÂZl,
MĂ SIM
I IN
SIGURA
NŢĂ SĂ
M \
ELIBERI
/. DE
TOATE
TRAI
MELE
DIN
COPIJĂR
IEŞl SĂ
MĂ
SCUFUN
D ÎN
IUBIRE.
^ ŞTIU CĂ
NU ÎMI

P()T
ASUM
A
RESP
QNS
ABILI
TAT I
:.*A*
PENT
RU
(1.11
.Al ŢI
Î)AM
ENI.
FIECA
RF
()M
ASCL
UI \
DOAR
DE
LEGE.
A PR<
)PRIEI
SALE
C(JN
STIIN

Ţ
E
.
Î
N
T
O
R
(
L
A
P
R
I
N
C
I
P
II
L
E
E
L
E
M
E

NTARI-:
A£E
VIEŢII:
'lEfţTAR
EAC
URA|
UL.
RECI
NOŞ'H
NŢA,
IUBIRE
A ŞI
UMOR
UL.

TOŢI CEI
DIN
VIAŢA
MEA
MĂ
ÎNVAŢĂ
CEVA.
NU iN
TÂMPI
VI **OR**
NE AM
ÎNTÂLN
IT ÎN

A<
EAST
Ă
VIAŢĂ

n ieri
pi TOP
cei
din
TREC
UTUL
MEI
PENT
RU
TOAT
E
GREŞ
ELILE
LOR
FAŢĂ
DE
MINE
ŞI II
ELIBE
REZ
CU
TOAT
Ă

I
U
B
I
R
E
A
.

^

t
o
a
t
e
s
c
h
i
m
b
ă
ri
le
c
a
r
e
M
A
A

ŞTEAPT
Ă ÎN
FAŢĂ
SUNT
POZITI
VI
SUNT
ÎN
SIGURA
NŢĂ.

fidn de 41

^¿rtăăzle,

J S<

t S/

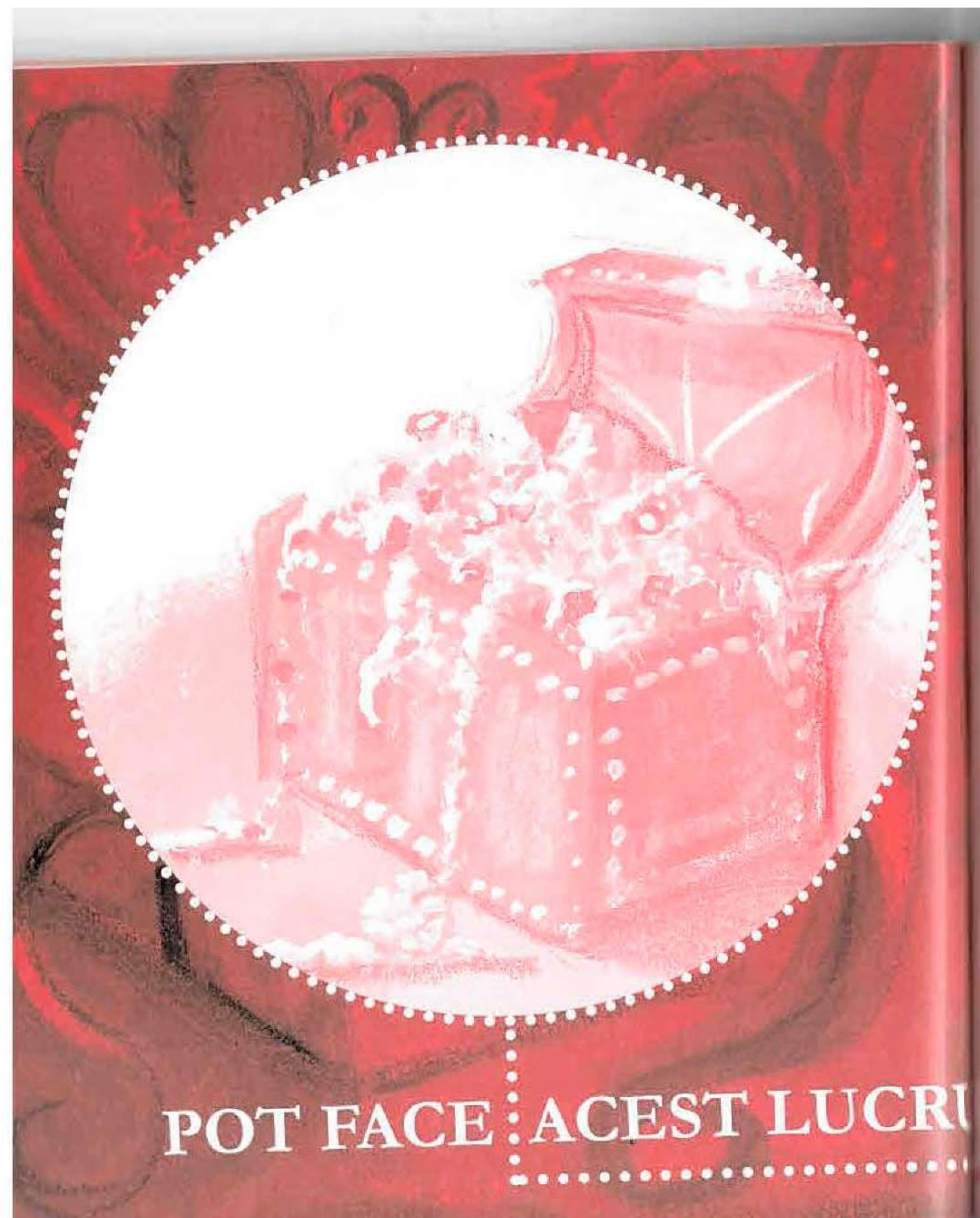
u că

tytaţ

a nuz

in/^dt

c .


POT FACE
ACEST LUCR



Prosperitatea

Tu nu vei atrage niciodată prosperitatea în viaţa ta atât timp cât vei continua să te gândeşti sau să vorbeşti despre lipsuri (îndeosebi despre lipsa de bani). Astfel de gânduri reprezintă o risipă inutilă şi nu te pot conduce niciodată către abundenţă. Gândurile referitoare la lipsuri nu fac decât să atragă şi mai multe lipsuri. în mod similar, gândurile la sărăcie nu fac decât să atragă şi mai mult sărăcie. Pe de altă parte, gândurile de recunoştinţă atrag întotdeauna mai multă abundenţă.

Există anumite afirmaţii negative care îţi garantează că nu te vei bucura niciodată de prosperitate. Spre exemplu: *„Nu voi*

aveï niciodată suficienţi bani!" Această afirmaţie este teribilă. O altă afirmaţie, la fel de contraproductivă, este: *„Cheltuielile îmi depăşesc întotdeauna veniturile."* Acest mod de a gândi nu te va scoate niciodată din ghearele sărăciei. Universul nu poate răspunde decât la ceea ce gândeşti in legătură cu tine şi cu viaţa ta. De aceea, analizează gândurile asociate cu sărăcia pe care le cultivi şi elimină-le din mintea ta. Ele nu te-au ajutat cu nimic în trecut şi nu te vor ajuta cu siguranţă nici în viitor.

Uneori, oamenii cred că problemele lor financiare s-ar putea rezolva dacă ar moşteni o rudă demult uitată sau dacă ar câştiga la loto. Chiar dacă ai astfel de fantezii şi chiar dacă îţi mai cumperi din când în când câte un bilet la loterie ca să te distrezi, nu îţi focaliza prea tare atenţia asupra acestui mod de a câştiga bani. Şi acest mod de a gândi este tot *specific sărăciei.* De aceea, el nu-ţi poate aduce un câştig de durată. De altfel, istoria arată că cei care câştigă la loto rareori se schimbă in bine. Cei mai mulţi dintre ei îşi risipesc toţi banii în numai doi ani, după care se trezesc într-o situaţie financiară chiar mai proastă decât înainte. Problema este că banii câştigaţi în acest fel rareori rezolvă adevăratele probleme ale vieţii. De ce? Deoarece nu presupun schimbarea conştiinţei persoanei în cauză. Este ca şi cum aceasta i-ar spune universului: „Eu nu merit să primesc bani decât în mod accidental."

Dacă îţi vei schimba conştiinţa şi modul de a gândi, permiţând abundenţei universului să se reverse asupra ta prin experienţele tale de viaţă, tu te vei putea bucura de toate

lucrurile pe care ţi le-ar putea oferi un câştig la loterie. Mai mult decât atât, tu ai putea păstra aceste lucruri, căci ele ţi-ar aparţine de drept, fiind rezultatul schimbării care s-a produs în conştiinţa ta. Afirmaţia, declaraţia, meritarea şi acceptarea sunt patru paşi care iţi pot atrage bogăţii infinit mai mari decât cele pe care le-ai putea câştiga vreodată la loterie.

Un alt obstacol frecvent în calea prosperităţii este *ne-cinstea.* Tot ceea ce oferi se întoarce la tine. întotdeauna. Dacă iei ceva de la Viaţă, aceasta va lua la rândul ei ceva de la tine. Procesul este foarte simplu. Poate ţi se pare că tu nu furi niciodată, dar ai pus la socoteală şi toate agrafele sau timbrele pe care le iei acasă de la serviciu? Poate că furi din timpul altcuiva, sau poate că privezi pe cineva de respectul care i se cuvine. Ca să nu mai vorbim de relaţii... Toate aceste lucruri contează. Ele sunt ca şi cum i-ai spune universului: „Nu merit să primesc nimic bun de la viaţă; de aceea, mă văd nevoit să fur şi să iau cu forţa."

Conştientizează eventualele convingeri care blochează fluxul liber al banilor in viaţa ta. Apoi schimbă-le şi creează-ţi un nou mod de a gândi, specific abundenţei. Chiar dacă până la tine nimeni din familia ta nu a reuşit în viaţă, tu iţi poţi deschide mintea in faţa conceptului de prosperitate.

Dacă doreşti să prosperi, va trebui să adopţi un *mod de n gândi specific prosperităţii.* Personal, am folosit mulţi ani la rând două afirmaţii în acest scop, care au funcţionat perfect in cazul meu. Nu

am nicio îndoială că ar putea funcţiona la fel de bine şi pentru tine. lată care sunt acestea:

„ Venitul meu creşte constant."

„Orice aş fiice, prosper."

Când am început să aplic aceste afirmaţii nu aveam aproape deloc bani. Repetarea lor cu perseverenţă le-a transformat însă în realitate.

&

Foarte mult timp, am crezut ca afacerile reprezintă o modalitate de a ne binecuvânta reciproc şi de a prospera împreună. Nu am crezut niciodată în conceptul de afacere în care nu doreşti decât să îi iei gâtul concurentului, să înşeli cât mai mulţi oameni şi să calci peste cadavre pentru a te îmbogăţi. Acest mod de viaţă nu mi s-a părut niciodată atrăgător. Există atât de multă abundenţă în această lume. Tot ce trebuie să facem noi este să o recunoaştem şi să o împărtăşim cu ceilalţi.

La Hay House, editura mea, noi ne-am considerat întotdeauna oneşti şi onorabili. încercăm să ne respectăm întotdeauna cuvântul,

să ne facem cât mai bine datoria şi să îi tratăm pe ceilalţi cu respect şi cu generozitate. Atunci când trăieşti în acest fel, este imposibil să rămâi sărac, căci universul te răsplăteşte de o mie de ori. La ora actuală am căpătat o reputaţie fabuloasă în lumea editorială şi avem atât de mult de lucru încât suntem nevoiţi să refuzăm o bună parte din ofertele care ni se fac. Noi nu ne propunem să creştem atât de mult încât să uităm de viaţa noastră personală.

Dacă eu, un copil abuzat care nu a terminat nici liceul, am putut reuşi, cu siguranţă *poţi şi tu.* De aceea, o dată pe zi, deschide-ţi larg braţele şi afirmă cu bucurie:

„Sunt deschis şi receptiv în faţa abundenţei pe care mi-o oferă universul. îţi mulţumesc, Viaţă."

Te asigur că Viaţa te va auzi şi îţi va răspunde.

&

Afirmaţii Pozitive pentru

Prosperitate

SUNT UN MAGNET PENTRU BANI, ATRAG CĂTRE MINE PROSPERITATEA ÎN TOATE FORMELE EL

^ GÂNDESC ÎN TERMENI MĂREŢI, IAR APOI ÎMI PERMIT SĂ ACCEPT TOT CE ÎMI OFERĂ BUN VIAŢA.

& ORICE AŞ LUCRA, SUNT ÎNTOTDEAUNA APRECIAT ŞI RECOMPENSAT PE MĂSURA.

& ZIUA DE AZI ESTE MINUNATĂ. BANII VIN LA MINE PRIN MODALITĂŢI CUNOSCUTE ŞI PRIN CANALE NEAŞTEPTATE.

DISPUN DE OCAZII NELIMITATE. OPORTUNITĂŢILE MĂ ÎNCONJOARĂ DE PRETUTINDENI.

CRED CU CONVINGERE CĂ NOI NE AFLĂM AICI PENTRU A NE BINECUVÂNTA RECIPROC ŞI PENTRU A PROSPERA ÎMPREUNĂ. ACEASTĂ ((ÎNVINGERE SE REFLECTĂ ÎN TOATE INTERACŢIUNILE MELE ZILNICE.

II SPRIJIN PE ALŢII SA DEVINĂ PROSPERI, IAR VIAŢA MĂ SPRIJINĂ LA

RÂNDUL EI ÎN TOATE
FELURILE CU PUTINŢĂ.

BANII CARE VIN ASTĂZI IA MINE MĂ BUCURĂ. ECONOMISESC O PARTE DIN EI ŞI CHELTUIESC O ALTĂ PARTE.

TRĂIESC ÎNTR-UN UNIVERS PLIN DE IUBIRE. AL ABUNDENŢEI SI AL ARMONIEI. MĂ SIMT RECUNOSCĂTOR PENTRU ACEST LUCRU.

& DORESC SĂ MĂ DESCHID ACUM IN FAŢA PROSPERITĂŢII NEI .IMITATE CARE EXISTĂ PRETUTINDENI.

BANII SUNT O STARE DE

ASTĂZI, FAG ACTIVITATEA cari; îmi place si sunt bini; REMUNERAT PENTRU EA.

SPIRIT CARE MĂ SUSŢINE. ÎI PERMIT PROSPERITĂŢII SĂ PĂTRUNDĂ IN VIAŢA MEA PE UN NIVEL MAI ÎNALT CA ORICÂND PANĂ ACUM,

VIAŢA ÎMI SATISFACE DIN ABUNDENŢA TOATE NECESITĂŢILE. AM ÎNCREDERE IN VIAŢĂ.

LEGEA ATRACŢIEI ÎMI DĂRUIEŞTE TOT CE ESTE MAI BUN ÎN VIAŢĂ.

renunţ la mqdul de a gândi specieicsârâeiei şl adc)pt modul de a gândi specific prospi lutăţii, iar situaţia mea financiară reflecta această schimbare.

siguranţa financiara este constantă în viaţa mea, fapt care î\ll face o mare plăcere.

q cu cât sunt mai recunoscător pentru bogăţia si pentru

abundenţa din viaţa mea. cu atât mai multe motive am să fiu recunoscător.

afirmaţii pozitive

im] exprim recunoştinţa pentru toate lucrurile bune din viaţa mea. fiecare: zi îmi aduci-: n(>1 surprize minunate.

& îmi plătesc facturile cu iubire si mă bucur ori de (\te or) scriu un cec abundenţa se manifestă liber în viaţa mea.

& chiar in acest Moment mă aşteaptă o bogăţie enormă şi o mare: putere.
()ptez pentru a simţi că Merit aceste lucruri.

jfc merit tot ce este mai bun. accept acum tot

pentru prosperitate

ce este mai bun.

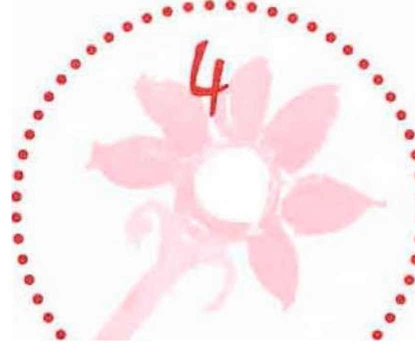
jfc mă eliberez de orice rezistenţa faţă de bani şi le permit acestora să ci 1rgâ din abundenţă in viaţa mea.

prosperitatea ML a vini de preţ utindeni ŞL de la toată lumea.



Viața îmi satisface
din abundență
toate necesitățile.
Am încredere
în Viață.


POT FACE ACEST LUCR



Creativitatea

Tu nu te vei putea exprima niciodată într-o maniera creatoare atât timp cât vei continua să te gândeşti sau să afirmi verbal că eşti lipsit de orice talent. Dacă îţi spui că: „Nu sunt creativ", această afirmaţie se va adeveri.în viaţa ta atâta vreme cât vei continua să o foloseşti. Prin tine se manifestă o creativitate înnăscută; dacă o vei lăsa să se exprime, aceasta te va surprinde şi te va încânta. Tu faci parte integrantă din

fluxul creator al universului. Chiar dacă unii oameni se manifestă mai creativ decât alţii, cu toţii pot face acest lucru.

Noi ne creăm in fiecare zi propria viaţă. Fiecare om are talentele şi capacităţile sale unice. Din păcate, creativitatea multor oameni a fost inhibată în copilăria lor. De pildă, eu am avut un profesor care mi-a spus odată că nu pol dansa, deoarece sunt prea înaltă. Un alt
profesor i-a spus unui prieten de-ai mei că nu poate desena, pentru simplul motiv că a desenat odată un copac greşit. Ce prostie! Partea proastă este că cei mici cred aceste mesaje şi le transpun în practică. Din fericire, noi le putem transcende, dacă ne propunem acest lucru.

O altă premisă greşită este aceea că trebuie să fii un artist pentru a fi creativ. Creativitatea artistică reprezintă însă doar o formă a creativităţii in general; există numeroase alte astfel de forme. Tu creezi în fiecare moment al vieţii tale, de la noile celule ale corpului tău până la răspunsurile tale emoţionale, la actuala ta slujbă, la contul tău bancar, la relaţiile tale cu prietenii şi la atitudinea ta faţă de tine însuţi. Toate acestea depind de creativitatea ta.

Chiar şi făcutul patului, gătitul, grădinăritul sau orice altă activitate pot fi profund creative. Unii oameni sunt foarte inventivi în a găsi noi modalităţi de a fi buni cu semenii lor. Acestea sunt doar câteva dintre milioanele de modalităţi prin care iţi poţi exprima creativitatea. Indiferent ce astfel de

modalităţi alegi, acestea îţi pot oferi o mare satisfacţie şi împlinire.

Tu eşti călăuzit tot timpul de Spiritul Divin, iar acesta nu greşeşte niciodată. Ori de câte ori simţi o dorinţă arzătoare de a te exprima sau de a crea ceva, este bine să ştii că această dorinţă provine de la Spiritul tău. Acesta te invită să te deschizi şi să îl urmezi. Dacă o vei face, el te va călăuzi şi te va susţine, iar succesul îţi va fi asigurat. Daca Spiritul îţi deschide o cale sau îţi dă o misiune, tu ai opţiunea de a o urma, lăsând energia divină să se manifeste prin Line, sau de a rămâne blocat in teama ta actuală. Secretul creativităţii rezidă în încrederea în perfecţiunea care te animă. Ştiu că procesul poate părea uneori înspăimântător. Toată lumea se teme de ceva, şi mai ales de necunoscut, dar dacă îţi propui cu adevărat, o poţi face. Reţine: universul te iubeşte şi nu doreşte altceva decât ca tu să reuşeşti în tot ceea ce îţi propui.

Tu te exprimi într-o manieră creatoare în fiecare moment al vieţii tale, prin simplul fapt că eşti tu însuţi, o creatură unică, aşa cum nu a mai existat vreodată şi cum nu va mai exista alta. Ştiind acest lucru, te poţi elibera chiar acum de convingerea greşită că nu eşti o fiinţă creativă şi poţi începe să lucrezi cu încredere la orice proiect pe care ţi-l propui.

Nu face niciodată greşeala de a crede că eşti prea bătrân pentru a face ceva. Propria mea viaţă nu a început să capete

semnificaţie până când nu am ajuns Ia 45 de ani, când am început să predau. La 50 de ani mi-am înfiinţat propria editură. La 55 de ani m-am aventurat în lumea computerelor, făcând cursuri şi invingându-mi teama de ele. La 60 de ani, mi-am creat propria grădină şi am început să îmi cultiv toate alimentele organice pe care le consum.

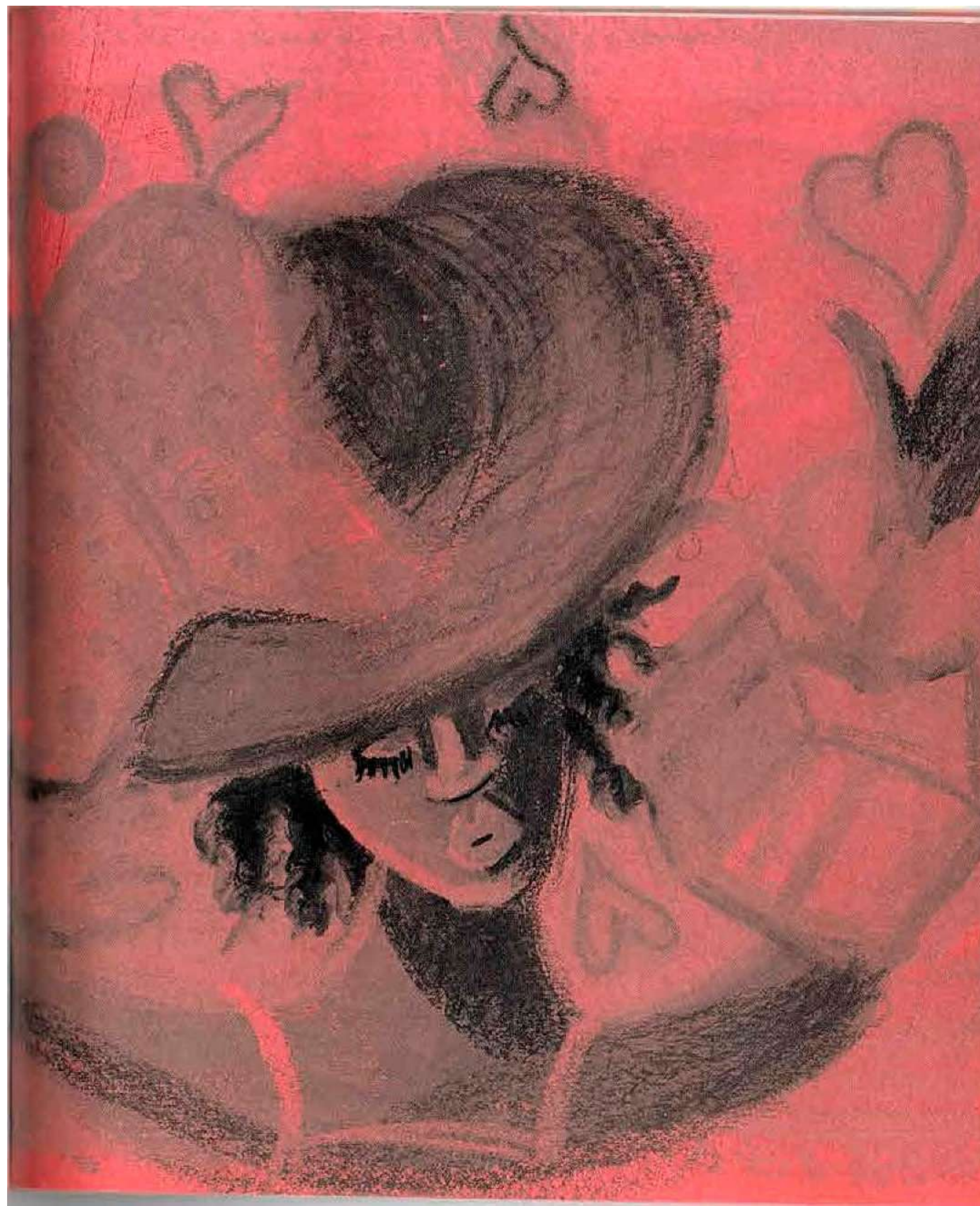
La 70 de ani, m-am înscris la un curs de artă pentru copii. Câţiva ani mai târziu mi-am schimbat complet scrisul de mână, fiind inspirată de cartea *Scribul tău de mânii îţi poate schimba viaţa,* a autoarei Vimala Rogers. La 75 de ani am absolvii un curs de artă pentru adulţi şi am început să îmi comercializez picturile. Actualul meu profesor de artă îmi propune să trec la pasul următor: la sculptură. Recent, m-am apucat de yoga, iar corpul meu a început să se transforme imediat in bine.

Cil câteva luni m urmă mi-am propus să îmi extind creativitatea în domenii care până recent m-au speriat, aşa că am început să fac un curs de dansuri de salon. La ora actuală merg de câteva ori pe săptămână la aceste cursuri şi îmi împlinesc astfel visul din copilărie de a învăţa să dansez.

Ador să învăţ tot timpul lucruri noi, pe care nu le-am mai experimentat până acum. Cine ştie ce voi mai face în viitor? Un lucru este însă cert: voi continua să îmi practic afirmaţiile şi ^ă ¡mi exprim creativitatea până în ultima zi a vieţii mele pe această planetă.

Dacă eşti interesat de un proiect particular sau dacă doreşti să iţi exprimi creativitatea la modul general, îţi recomand afirmaţiile care urmează. Apiică-le cu bucurie şi eliberează ţi creativitatea într-un milion şi unul de feluri diferite.

ft & -ft



Afirmaţii Pozitive pentru a mi exprima

Creativitate a

& MÂ ELIBEREZ ACUM DE ORICE REZISTENŢA ÎN FAŢA PROPRIEI MELE CREAT! V1TĂŢI.

MÂ AFLU ÎNTOTDEAUNA ÎN CONTACT CU SURSA MEA CREATOARE.

CREEZ CU UŞURINŢA ŞI FAitA EFORT ORI DE CÂTE ORI ÎMI LAS GÂNDURILE SĂ SE NASCĂ ÎN SPAŢIUL PI .IN DE IUBIRE AL INIMII MELE.

& ÎN FIECARE ZI FAC CEVA NOU, SAU CEL PUŢIN DIFERIT.

& DISPUN DE TIMP ŞI DE OPORTUNITĂŢII_E N ECESARE PENTRU A MĂ MANIFESTA ÎNTR-O MANII<RĂ CREATOARl. » ÎN TOATE DOMENIILE VIEŢU.

FAMILIA MEA MĂ SUSŢINE ÎN TOTALITATE ÎN ÎNDEPLINIREA VISELOR MELE.

& TOATE PROIECTELE MELE CREATOARE ÎMI ADUC O MARE SATISFACŢIE.

ŞTIU CĂ POT CREA MIRACOLE ÎN VIAŢA MEA.

MĂ SIMT BINE ATUNCI CÂND MĂ EXPRIM ÎNTR-O MANIERĂ CREATOARE.

ÎMI DIRECŢIONEZ TALENTELE CREATOARE CÂTRI MUZICĂ, ARTĂ, DANS, SCRIS - CĂTRE TOT CEEA CE ÎMI FACE PLĂCERE.

Jfc SECRETUL CREATIVITĂŢII ESTE (:ONŞTIENTIZAREA FAPTULUI CĂ GÂNDIREA MEA ÎMI CREEAZĂ TOATE EXPERIENŢELE. APLIC ACEST SECRET ÎN TOATE DOMENIILE VIEŢII MELE.

GÂNDESC LIMPEDE Şl MĂ EXPRIM CU UŞURINŢĂ. ÎNVĂŢ SĂ FIU MAI CREATIV CU FIECARE ZI CARE TRECE.

& ŞINEI .1'. MEU ESTE UNIC. ESTE SPECIAL, CREATIV SI SUBLIM.

SLUJBA MEA ÎMI PERMITE SĂ ÎMI MANIFEST TALENTELE ŞI CAPACITĂŢILE. DE ACEEA, MĂ BUCUR DE EA.

& POTENŢIALUL MEU ESTE NELIMITAT.

CREATIVITATEA MEA ÎNNĂSCUTĂ MĂ SURPRINDE Şl MĂ ÎNCÂNTĂ.

afirmaţii pozitive pentru a-mi exprima creativitatea

^ SlJNT ÎN SIGURANŢA ŞI M A SIMT ÎMPLINIT ÎN TOT í EEACEFAC.

& N< HU IDEI ÎMI VIN CI UŞURINŢA ŞI FÂRĂ NIC1UN UI''ORT.

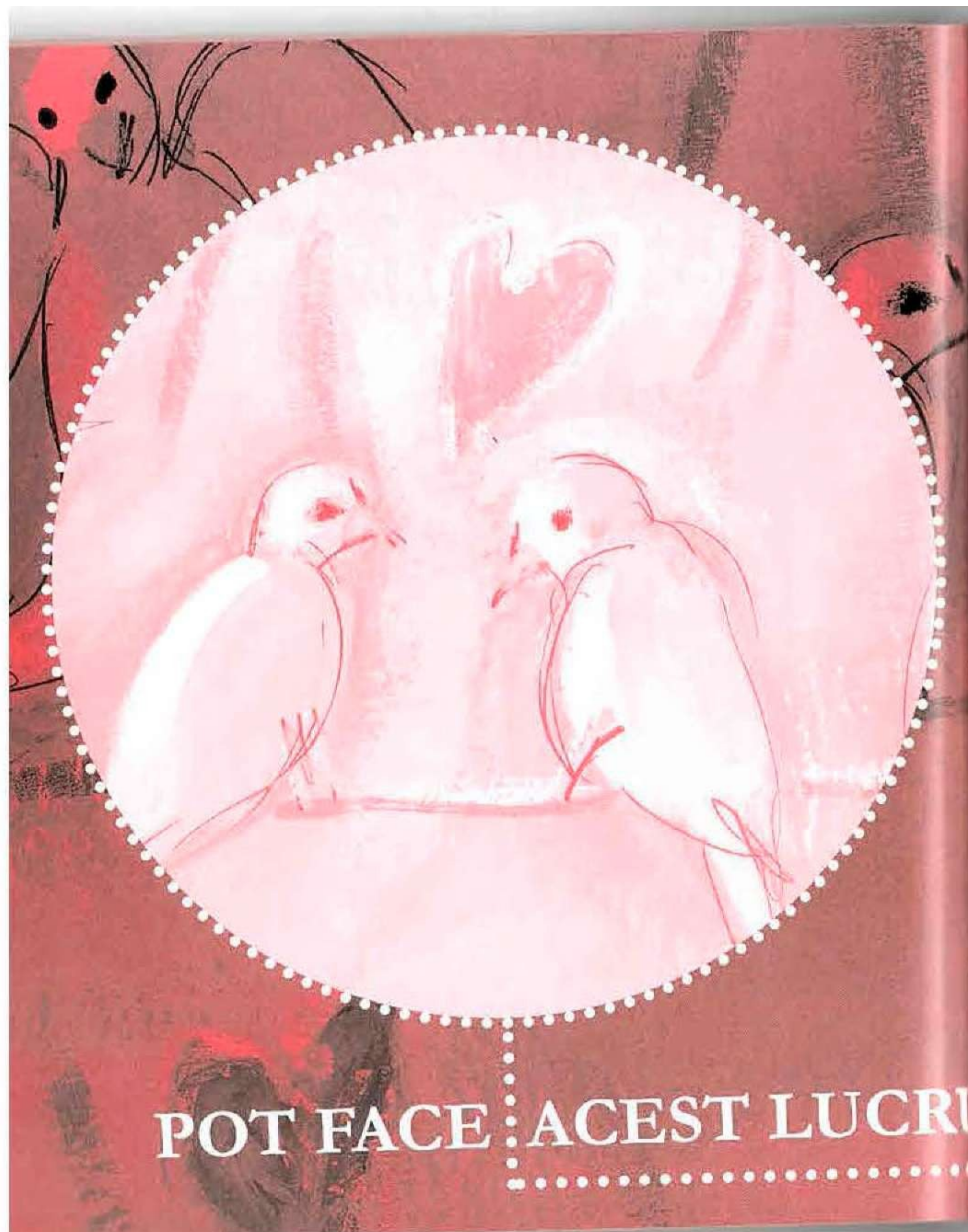
J& TALENTI LE MEI F-SUNT # #
Foarte, solicitate,
IAR DARURILE MELE UNICE SI N I Al'RECl \TI Dl TOŢI CEI DINJl RIT . MEU.

V1A'| \ NU STAGNEAZĂ NIC IOD \TĂ. ElI ■'.(\RE (LIPA ADl CE CU SINE C EVA NOU Şl INEDIT.

CENTRI I. PU TERII Ml-lj- ESTE INIMA MEA. Dl V EEA, ÎMI i RMI Z INIMA.

Ifr SUÑT O EXPRESIE CREATt >ARE Şl SI BUM A A VIEŢII.


În fiecare zi fac ceva nou,
sau cel puțin diferit.
PENTRU
Franceza pentru


POT FACE ACEST LUCR



Relaţii / cuplu

Relaţiile personale re prez in tă cea mai i m portantă priori ta te pentru foarte mulţi dintre oameni. Din păcate, vânarea cu orice preţ a iubirii nu atrage întotdeauna partenerul cel mai potrivit, deoarece motivaţiile noastre nu sunt foarte clare. Mulţi oameni gândesc în termenii: *„Dacă aş avea în viaţa mea pe cineva care să mă iubească, viaţa mea ar fi infinit mai frumoasă."* Lucrurile nu funcţionează însă aşa.

Există o mare diferenţă înlre *nevoia* de iubire şi *disperarea* de a fi iubit. Atunci când te simţi disperat, înseamnă că îţi lipseşte iubirea şi aprobarea celei mai importante persoane din viaţa ta: tu însuţi. Dacă aceasta este vibraţia pe care o emiţi, este posibil să intri în relaţii de codependenţă, care nu îţi fac bine nici ţie, nici partenerului tău.

POT PACP ACI ST t.UCRU

Tu nu poţi crea iubirea în viaţa ta atât timp cât vorbeşti şi te gândeşti tot timpul la singurătate. Atunci când te simţi singur şi disperat, tu emiţi o vibraţie care îi respinge pe ceilalţi oameni. De asemenea, tu nu poţi vindeca o relaţie din viaţa la dacă afirmi şi dacă te gândeşti lot timpul cât de îngrozitoare este. Această atitudine arată că îţi focalizezi atenţia asupra laturii ei negative, iar *Legea Atracţiei* va continua să manifeste în viaţa ta această latură. De aceea, schimbâ-ţi focalizarea şi deturnează-ţi gândurile de la problemele cu care le confrunţi. Creează-ţi astfel gânduri noi, care să îţi prezinte *soluţii.* Verbalizarea propriilor limite nu reprezintă decât o formă de rezistenţă, şi orice formă de rezistenţă reprezintă o tactică de amânare a soluţiei. Este ca şi cum ai spune: „Nu sunt suficient de bun pentru a obţine ceea ce îmi doresc."

Prima şi cea mai importantă relaţie pe care trebuie să ţi-o îmbunătăţeşti este cea cu line însuţi. Dacă vei ajunge la

armonie în această relaţie, toate celelalte relaţii din viaţa ta se vor îmbunătăţi. O persoana fericită atrage foarte mulţi oameni în preajma sa. Dacă îţi doreşti să primeşti mai multă iubire, va trebui să înveţi să te iubeşti mai mult pe tine însuţi. Asta înseamnă să nu te mai critici, să nu te mai plângi, să nu te mai învinovăţeşti singur şi să nu optezi pentru a te simţi singur. Mai mult decât atât, înseamnă să te simţi tot timpul mulţumit în pielea ta şi să optezi numai pentru gânduri care te fac să te simţi bine.

bh

Iubirea poate ti experimentată în foarte multe feluri. De pildă, unii oameni *simt* nevoia de a fi îmbrăţişaţi şi atinşi pentru a experimenta iubirea, în timp ce alţii preferă să *audă* cuvinte de genul: *„Te iubesc",* sau sa *vadă* dovezile iubirii, cum ar fi un buchet de flori sau un cadou. De cele mai multe ori, maniera în care preferăm să primim iubire este şi cea în care preferăm să o oferim.

Sugestia mea este să lucrezi tot timpul la amplificarea iubirii faţă de tine însuţi. Demonstrează-ţi această iubire în creştere. Tra- tează-te singur aşa cum ar face-o un îndrăgostit Dovedeşte-ţi în o mie de feluri cât de special eşti pentru tine. Răsfaţă-te. Cumpără-ţi singur flori. înconjoară-te cu culorile, texturile şi mirosurile care îţi plac. Viaţa oglindeşte întotdeauna sentimentele pe care le avem faţă de noi înşine. Dacă îţi vei dezvolta simţul interior al iubirii de sine (inclusiv al iubirii romantice), tu vei atrage ca un magnet partenerul potrivit pentru tine.

Dacă doreşti să treci de la singurătate la împlinire în planul relaţiilor de cuplu, va trebui să îţi schimbi modul de a gândi, creând o atmosferă mentală plină de iubire în sinea ta şi în jurul tău. Eliberează-te de toate gândurile negative legate de iubire şi de cuplu şi începe să te gândeşti tot mai des la împărtăşirea iubirii tale, la aprobarea şi la acceptarea tuturor celor pe care îi întâlneşti.

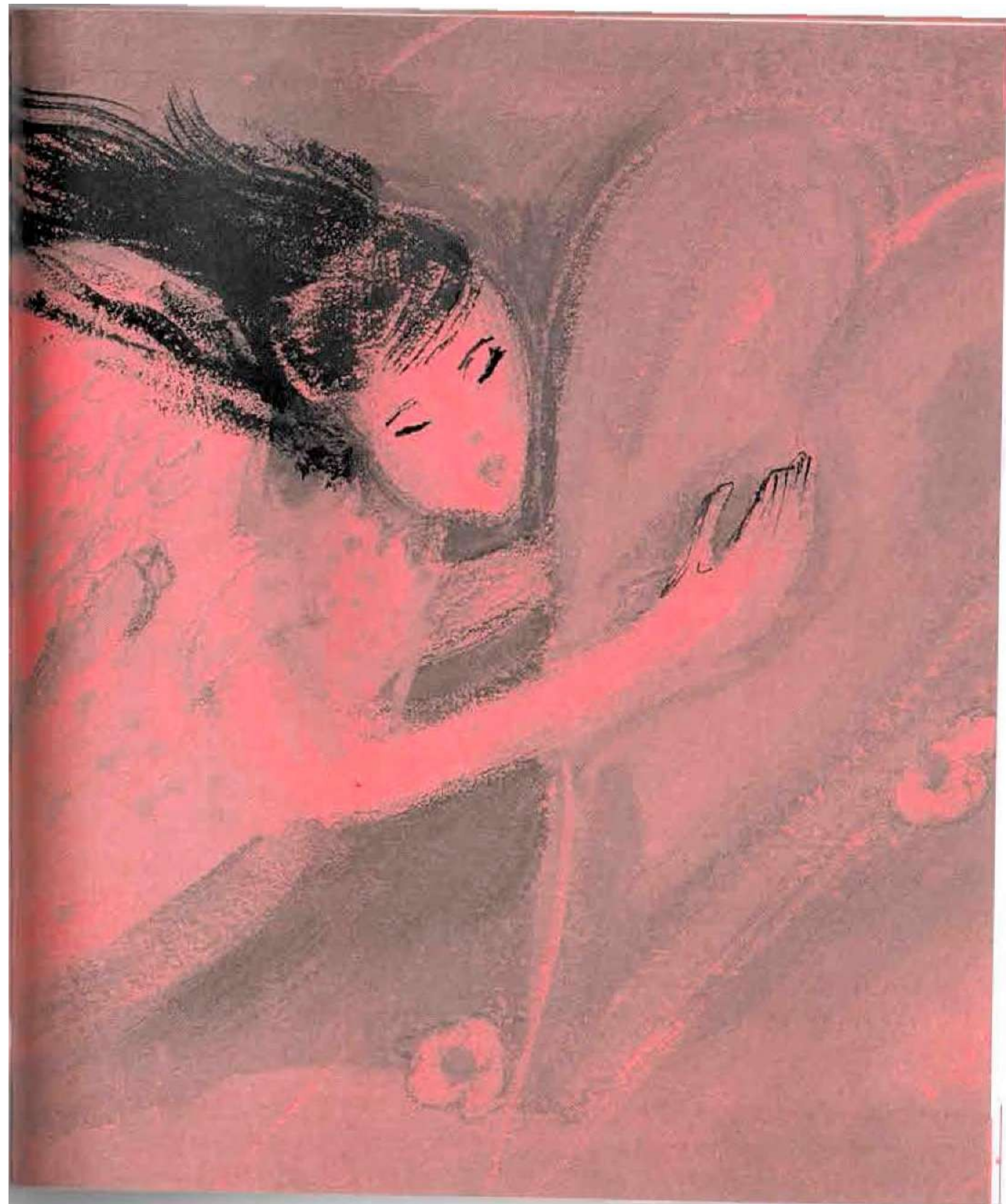
Dacă vei începe să contribui personal la împlinirea propriilor tale nevoi, tu nu te vei mai simţi atât de vulnerabil şi de codependent.

Totul depinde di- cât de mull te iubeşti pi- tine însuţi. Atât timp cât vei continua să te iubeşti aşa cum eşti, tu vei rămâne calm, central şi te vei simţi in siguranţă, iar relaţiile tale de acasă şi de la locul de muncă vor li minunate. Mai mult, tu vei reacţiona diferit faţă de diferite persoane sau situaţii. Dintr-odată, problemele care ţi se păreau cândva de o importanţă crucială nu ţi se vor mai părea atâl de importante. In viaţa ta vor apărea oameni noi, iar o parte din vechile cunoştinţe te vor părăsi, lucru care Ia începui ţi se va părea înfricoşător, dar care în timp te va umple de entuziasm.

Dacă ti-ai clarificat aceste principii şi ţi-ai propus atragerea unui partener cu anumite caracteristici, va trebui să ieşi mai des in lumea exterioară, in ca/ contrar, este greu di- crezul că partenerul visat iţi va bate pur şi simplu la uşă. O modalitate ideală de a întâlni oameni noi este participarea la un grup de sprijin sau la un curs seral. Acest gen de întâlniri iţi permit s,i cunoşti oameni care gândesc la fel ca tine şi care au aceleaşi interese. I ste uimitor cât de repede iţi poji tace noi prieteni într-un astfel de cadru. I ii deschis şi receptiv iar universul îţi va răspunde, oferindu-ţi tot ce este mai bun pentru tine.

Reţine: dacă vei emile gânduri fericite, vei deveni tu însuţi un om fericit, in acest tel, toţi ceilalţi vor ».lori să fie în preajma ta şi toate relaţiile tale actuale se vor îmbunătăţi de la sine.

ntf



Afirmaţii Pozitive pentru atragerea iubirii
ÎN GENERAL ŞI A

Iubirii romantice

& DIN CÂND ÎN CÂND, ii ÎNTREB PE CEI PE CARE ¡1 IUBESC: „CUM TE POT IUBI MAI MULT?"

OPTEZ PENTRU A VEDEA LIMPEDE PRIN OCHII IUBIRII Şl ¡Ml PLACE CE VĂD.

IUBIREA EXISTĂ! RENUNŢ LA NEVOIA MEA DISPERATĂ DE A FI IUBIT ŞI MĂ DESCHID ÎN FAŢA IUBIRII, LĂSÂND-O PE ACEASTA SĂ MĂ GĂSEASCĂ SINGURĂ, ÎN LOCUL Şl LA MOMENTUL POTRIVIT.

& IUBIREA MĂ ÎNCONJOARĂ DE PRETUTINDENI, IAR FERICIREA ÎMI UMPLE ÎNTREAGA LUME INTERIOARA.

EU AM VENIT PE ACEASTĂ PLANETĂ PENTRU A ÎNVĂŢA SĂ MĂ IUBESC MAI MULT PE MINE ÎNSUMI Şl PENTRU A-Ml ÎMPĂRTĂŞI ACEASTĂ IUBIRE Cl! TOŢI CEI DIN JURUL MEU.

Jjfr PARTENERUL MEU ESTE
IUBIREA VIEŢII MELE. NE
ADORĂM RECIPROC.

& VIAŢA ESTE EXTREM DE SIMPLĂ.
TOT CEEA CE OFER SE
ÎNTOARCE ÎNAPOI LA MINE.
ASTĂZI, OPTEZ PENTRU A
OFERI MAI MULTĂ IUBIRE.

MĂ BUCUR DE IUBIREA
DE CARE AM PARTE ÎN
FIECARE ZI.

■fa MERIT SĂ MĂ BUCUR DE #
IUBIRE, DE FERICIRE Şl DE
T<)ATE LUCRURILE BUNE PE
CARE Ml LE OFERĂ VIATA.

& IUBIREA ESTE
ATOTPUTERNICĂ.
IUBIREA ESTE CAPABILĂ
SĂ ADUCĂ PACEA PE
PĂMÂNT.

NU EXISTA NIMIC
ALTCEVA DECÂT IUBIRE!

& SUNT
ÎNCONJURAT DE
IUBIRE. TOTUL
ESTE BINE.

INI MA MEA ESTE DESCHISĂ. MĂ EXPRIM NUMAI PRIN CUVINTELE IUBIRII.

& MĂ SIMT BINE ATUNCI CÂND
mA privesc în oglindă
ŞI ÍMJ SPUN; „TE IUBESC! TE
IUBESC CU ADEVĂRAŢI"

&

AM UN IUBIT (O IUBITĂ) MINUNAT(Ă). SUNTEM AMÂNDOI FERICIŢI ŞI ÎMPĂCAŢI.

ÎN CENTRUL FIINŢEI MELE EXISTĂ UN IZVOR DE IUBIRE INFINITĂ.

&

SUNT ANGRENAT ÎNTR-O RELAŢIE FERICITĂ ŞI ARMONIOASĂ CU O PERSOANĂ CARE MĂ IUBEŞTE SINCER.



afirmaţii pozitive pentru atragerea iubirii în general şi a iubirii romantice

& MA SI Ui L'ND ÎN SPAŢIUL PLIN DE n IHRI INIMII MELE ŞI ŞTII CĂ IUBIREA DESCHIDF/IOATE UŞILE.

sunt frumos ŞL Tт)AT/\ lumi".a ma IUBEŞTE. sunt întâmpinatcu iubire oriunde ma duc.

^ M A SIMT IN SK.l IRAN'l' \ IN TOATE RELAŢIILE ML!,E. DÂROIESt M PRIMI S< FOARTE ML'tirA tUWRI

ATRAC IN VIAŢA MEA Nt MAI RELAŢII ARMONIOASE. SUNT INTi)TDI AUNA TRATAT AŞA CUM ÎMI DORESC.

^ LE SENI RE(:UNC>S('ÂTO R TUTUROR PENTRU IUBIRI'.A PECARI MI- OOIERÂ. DESl OPĂR ACEASTA IUBIRE. PRETUTINDENI.

REI-AŢIIL! DE DURA I \ Şl PLINE DE; IUBIRE ÎMI LUMINEAZĂ VI VTA. &



Am un iubit
(o iubită)
minunat(ă).
Suntem amândoi
fericiți și împăcați.


Poți să-ți vindeci viața
POT FACE ACEST LUCRU



Succesul la locul de muncă

Cariera şi succesul la locul de muncă reprezintă o problemă importantă pentru-foarte mulţi oameni. Ea poate ti rezolvată însă foarte uşor prin schimbarea felului în care ne gândim la munca noastră. Atât timp cât vei continua să tc gândeşti că îţi deteşti slujba sau şeful, tu nu îţi vei găsi niciodată un loc de muncă pe gustul tău. Dacă doreşti să te bucuri de slujba ta, tu trebuie să iţi schimbi mai întâi modul de a gândi. Personal, cred cu toată convingerea in

binecuvântarea cu toată iubirea a tuturor locurilor, persoanelor şi obiectelor care mă ajută în munca mea. începe să faci acest lucru chiar cu actualul tău loc de muncă. Afirmă că el
reprezintă doar o trambulină pentru o slujbă mai importantă şi mai satisfăcătoare.

Slujba ta actuală se datorează gândurilor tale din trecut. Tu ai atras-o către tine prin modul tău de a gândi. Poate că ai învăţat să gândeşti astfel luându-te după părinţii tăi. Nu contează. Cert este că tu îţi poţi schimba chiar acum acest mod de a gândi. începe priri a-ţi binecuvânta plin de iubire şeful, colegii, biroul, clădirea, ascensorul sau scările, mobilierul de la locul de muncă, precum şi pe toţi clienţii cu care lucrezi. în acest fel, vei crea o atmosferă plină de iubire în jurul tău şi mediul în care lucrezi îţi va răspunde cu aceeaşi monedă.

Personal, nu am să înţeleg niciodată de ce se ironizează şi de ce se bârfesc oamenii care lucrează în acelaşi loc de muncă. Ca să numai vorbim de patroni! Dacă eşti patron, şef sau administrator, cum te poţi aştepta ca cei care lucrează pentru tine să fie eficienţi dacă sunt speriaţi sau plini de resentimente faţă de tine? Toţi oamenii îşi doresc să se simtă

apreciaţi, să le fie recunoscute meritele şi să fie încurajaţi. Dacă îţi vei sprijini angajaţii şi dacă îi vei trata cu respect, ei vor munci cu tragere de inimă pentru tine.

Dacă te afli în situaţia de a-ţi căuta un loc de munca, nu trebuie să crezi nicio clipă că acest lucru este dificil. Găsirea unui loc de muncă poale fi dificilă pentru alţii, dar nu şi pentru tine. Dacă vei adopta o atitudine pozitivă, conştiinţa ta îţi va deschide cu siguranţă calea. Nu îţi investi niciodată convingerea in teamă. Ori de câte ori auzi un comentariu referitor la tendinţele negative din economie, spune-ţi imediat în sinea ta: *„Acest lucru o fi adevărat pentru alţii, dar nu şi pentru mine. Eu prosper întotdeauna, oriunde m-aş afla şi orice s-ar întâmpla în economie."*

Mulţi oameni îmi solicită afirmaţii pentru ca relaţiile lor de la locul de muncă să devină mai armonioase. De fapt, pentru mulţi dintre ei această chestiune este mai importantă decât oricare alta. Personal, sunt întotdeauna conştientă că tot ce ofer se întoarce la mine, multiplicat. Acest principiu funcţionează în toate cazurile, inclusiv la locul de muncă. Porneşte întotdeauna de la premisa că toţi cei care lucrează împreună cu tine (inclusiv şeful tău) au fost atraşi aici de iubire, întrucât şi-au găsit aici locul lor de drept (în acest

moment). Armonia divină penetrează totul, şi dacă ne vom racorda la ea, noi ne vom putea desfăşura activitatea într-o manieră mai productivă şi mai fericită.

#

Nu există probleme care să nu aibă soluţii. Nu există întrebări care să nu aibă răspunsuri. Optează întotdeauna pentru a-ţi transcende problemele şi pentru a găsi soluţiile cele mai armonioase, indiferent ce conflict apare în viaţa ta. învaţă ceva din toate lecţiile pe care ţi le oferă viaţa. Renunţă ia acuzaţii şi la vinovăţie, şi caută adevărul în interiorul tău. Mai presus de orice, urmăreşte să te eliberezi de tiparele mentale care au condus la situaţia actuală.

Conştientizează faptul că ai succes în tot ceea ce faci. Simte-te inspirat şi eficient. Ajută-ţi cu dragă inimă semenii. Gândeşte-te că armonia divină penetrează totul, inclusiv locul tău de muncă şi pe colegii tăi.

Dacă îţi place ce faci, dar nu te simţi remunerat suficient de bine, binecuvântează-ţi cu toată iubirea actualul salariu. Exprimă-ţi recunoştinţa pentru venitul tău actual, iar Viaţa îţi va oferi un venit mai mare. Nu te mai plânge niciodată în legătură cu actualul tău loc de muncă sau cu colegii tăi. Cea

care te-a plasat în acest loc de muncă este propria ta conştiinţă. Dacă îţi vei schimba modul de a gândi, conştiinţa ta îţi poate oferi un loc de muncă mai bun. Tu poţi face acest lucru!

De-a lungul zilei, tu poţi face mai multe lucruri pentru a elimina tensiunile de la locul de muncă. Iată câteva sugestii în această direcţie:

1. Înainte să ajungi la serviciu, practică acest exerciţiu simplu: aşează-te într-o poziţie confortabilă şi concentrează-te asupra respiraţiei tale. Ori de câte ori simţi că mintea îţi este invadată de gânduri, focalizează-ţi din nou atenţia cu blândeţe asupra respiraţiei tale. Oferă-ţi cel puţin 10-15

minute de tăcere în fiecare zi. Exerciţiul este simplu şi uşor de practicat.

2. Scrie sau tipăreşte următoarea afirmaţie, apoi aşeaz-o în biroul in care lucrezi, undeva la vedere:

„Slujba mea este un paradis al păcii. îmi binecuvântez cu toată iubirea munca şi acest birou. Mediul de la locul meu de muncă îmi răspunde cu aceeaşi iubire şi îmi asigură pacea interioară. Simt o stare de seninătate."

Ori de câte ori te gândeşti la şeful tău, rosteşte următoarea afi rmaţie:

„Nu ofer decât ceea ce doresc să primesc. Iubirea şi acceptarea pe care le-o ofer celorlalţi sunt reflectate înapoi către mine, în toate felurile cu putinţă."

Refuză să te simţi limitat în vreun fel de către mintea ta raţională. Viaţa ta poate fi plină de iubire şi de bucurie, iar activitatea pe care o desfăşori este o idee a lui Dumnezeu. înainte de a ajunge la serviciu, nu uita să îţi spui în fiecare zi:

„Oriunde m-aş afla, nu întâlnesc decât binele infinit, înţelepciunea infinită, armonia infinită şi iubirea infinită."

Afirmaţii Pozitive pentru obţinerea

Succesului la locul de muncă

SLUJBA MKA ÎMI PERMITE SĂ ÎMI EXPRIMTALENTELEŞI CAPACITĂŢiLE. DE ACEEA, MĂ SIMT RECT NOSCÂTOR PENTRU ACEST LOC DE MUNCĂ.

BUCURIA PECARI- MI-() OFER A CARIERA MEA SE REFLECTĂ ÎN FERICIREA MEA DE ANSAMBLU

ÎMI ESTI■ UŞOR SA IAU DECIZII. ÎNTÂMPIN ÎNTOTDEAUNA CU BUCURIE IDEILE Ni)I Şl ÎMI RESPECT ÎNTOTDEAUNA CUVÂNTUL

^ LA LOCUL DE MUNCĂ, EU Şi COLEGII MEI SE ÎNCURAJĂM ÎNTOTDEAUNA, SUSŢIN ÂN DU-NI • ASTI ;EL RECIPROC CREŞTEREA Şl SUCCES UE

& IN FIECARE DIMINEAŢĂ, ATUNCI CÂND MĂ TREZESC, ÎMI PLANIFIC SĂ AM PARTE DI; O ZI BUNĂ, ACEASTA ATITUDINE DE ANTICIPARE P(iZinVA ATRAGE ÎN VIAŢA MEA NUMAI EXPERIENŢE CARE ÎMI FAC PLĂCERE.

SLUJBA PERFECTĂ MĂ CAUTĂ ŞI SUNTEM PE PUNCTUL DE A NE ÎNTÂLNI.

Q CRED CU SINCERITATE CĂ NOI NE AFLĂM AICI PENTRU \ NE BINECUVÂNTA RECIPROC Şi PENTRU A PROSPERA ÎMPREUNĂ. ACEASTĂ CONVINGERE SE REFLECTĂ ÎN TOATE INTERACŢIUNILE MELE ZILNICE.

R # * » 4 »

& MA SIMT ÎN LARGUL MEU ATUNCI CÂND VORBESC ÎN FAŢA PERFECT DATORIA LA LOCUL ALTOR OAMENI. AM ÎNCREDERE DE MINE ÎNSUMI.

& (>PTEZ PI .NTRU o STIMULĂRI . ARMONIOASA. ÎN PAUZELE DE LA LOCUL DE MUNCĂ, ROSTESC NUMAI AFIRMAŢII POZITIVE ŞI ÎMI ASCULT CU COMPASIUNE COLEGII.

ATUNCI CÂND MĂ CONFRUNT CU PR(JBLEME LA LOCUL DE MUNCĂ, SUNT DISPUS SĂ CER AJUTOR.

ÎMI CREEZ UN SENTIMENT DE BUNĂ DISPOZIŢIE LA SERVICIU. UNIVERSUL ESTE GUVERNAT DE LEGI PRECISE ŞI SUNT DISPUS SĂ COOPEREZ CU ACESTEA ÎN TOATE DOMENIILE VIEŢII MELE.



$TIU CĂ ATUNCI CÂND ÎMI FAC MUNCĂ,SUNT RĂSPLĂlIT ÎN AŞA CUM SE CUVINE. FINANCIAR ŞI NU NUMAI.

LI MITA RII.E N U SUNT DECÂT <>PORTUNITĂŢI DE A CREŞTE.

MA FOLOSESC DE TOATE LIMITĂRILE MELE CA DE NIŞTE TRAMBULINE ALE SUCCESULUI.

ŞTIU CĂ # OPORTUNITĂŢILE EXISTĂ PRETUTINDENI. AM O MULTITUDINE DE OPŢIUNI.

El SUNT E.ROU1.
PRINCIPAL DIN PROPRIUL
Ml 'U FILM. SUNT
TC1TQDATA SC ENAR1STUI Si
REGIZORUL t.UL DE
ACILEA, i\H CREEZ Ni MAI
ROIURI SUBLIME INCLUSIV
LA LOCUL OP. MUNCA.

ma descur< ¡ntotdeal na cu autorităţile de orice I e: m sunt tratat întotdeauna cu respect

AC IIVITĂŢILI DESFĂŞURATE ALĂTURI DE ALŢI OAMENI PAC PARTE IN TI L< IR ANTĂ DIN M UNIRI". A MP. A IN VIAŢĂ. II IUBESÎ PE OAMENII F U CARE LUCREZ.

MERIT SĂ AM (> C ARII .RĂ DESUCiCES ŞI O At CEPT CHIAR ACI M.

le uri:/. numai BL ni tuturor celţ)r cu c are mă voi întâlni

astăzi la locul mhu demuncă.

slujba mea îmi permite sa îmi valorific la maxim l'otevj ialul. am si.: ci es ¡n tot ceea cp. pac.

ştiu sa il 1n(ur\|ez pe oameni şl le ofer întoţ- dl al'na un feeiâbacn P(>zri IV.

am un potenţial ne1 imitat. în faţa mă aşteaptă ni mai lucruri bune.

este'o plăcere să îmi desfăşor activităţi .a la.actualul meu li >c de m'unf a. i.. si ct ii ei ¡ii mei netratam cu ri .spi i.treciprc)c

' At'

nit Ji/jit decât <yiGitieuitâti de a cteăie,

^/¿¿â^o^eiieJe de toate /¿/n i/â '¿i/f' tiie/e ca- de jiij/e tia m ^i Jr ne

a /e â//eceJ/i/Îsi.



Jh

V


POT FACE ACEST LUCRU

Viata trăită

y

fără stres

Viaţa pe care o trăim in acest moment ne poate face plăcere sau nu. Ceea ce simţi în acest moment depinde de gândurile tale din trecut, dar şi de cele prezente. In plus, acestea iţi creează viitorul. Dacă te simţi stresat pentru fiecare lucru mărunt şi dacă obişnuieşti să faci din ţânţar armăsar, tu nu-ţi vei găsi niciodată pacea interioară.

In zilele noastre se vorbeşte toarte mult de stres. Toată lumea pare să fie stresată dintr-un motiv sau altul. *Stresul* este cuvântul aflat pe buzele tuturor, dar mulţi oameni îl folosesc într-o manieră excesivă: „Mă simt atât de stresat", „Această situaţie este atât de stresantă", „Of, tot acest stres, stres, stres!"

F**AI** cred că stresul nu este altceva decât o reacţie de teamă în faţa schimbărilor continue ale vieţii, un pretext pe care îl folosim adeseori pentru a nu ne asuma responsabilitatea pentru ceea ce simţim. Dacă putem da vina pe altcineva sau pe o situaţie exterioară, noi putem juca apoi rolul victimei inocente. Din păcate, acest rol nu ne face să ne simţim mai bine, şi în nici un caz nu schimbă situaţia în care ne aflăm.

Adeseori, noi ne stresăm singuri, întrucât nu reuşim să ne stabilim ordinea corectă a priorităţilor. Foarte mulţi oameni consideră că banii sunt lucrul cel mai important din viaţa lor. Această convingere este greşită. Există un lucru mult mai important pentru noi, fără de care nu am putea trăi. Care anume? *Respiraţia* noastră.

Respiraţia noastră este lucrul cel mai valoros din viaţa noastră, dar oamenii au uitat să îi acorde importanţa cuvenită, ştiind că dacă vor expiraţia aerul din plămâni, următoarea inspiraţie va veni de la sine. Dacă nu am respira timp de trei minute, noi am muri. Dacă Puterea care ne-a creat ne-a dăruit această comoară ce durează atât timp cât trăim, de ce nu putem avea încredere că toate celelalte lucruri de care avem nevoie ne vor fi oferite?

Atunci când ai încredere că Viaţa îţi va rezolva toate problemele minore ai care te confrunţi, stresul dispare.



Nu mai pierde timpul emiţând gânduri sau emoţii negative, întrucât acestea nu fac decât să atragă şi mai multe lucruri pe care nu ţi Ic doreşti în viaţa ta. Dacă practici afirmaţiile pozitive, dar nu obţii rezultatele scontate, verifică de câte ori pe zi te simţi supărat sau stresat. Cel mai probabil, aceste emoţii negative sunt cele care împiedică manifestarea afirmaţiilor tale, umplându-te astfel de frustrare şi blocând fluxul lucrurilor pozitive în viaţa ta.

Cu prima ocazie în care îţi dai seama cât de stresat eşti, întreabă-te ce anume te sperie. In realitate, stresul nu este altceva decât o stare de teamă. Tu nu ar trebui să fii speriat de viaţă sau de propriile tale emoţii. Mai bine analizează-ţi viaţa şi descoperă ce gânduri sau ce convingeri creează această stare de teamă în conştiinţa ta. Adevăratul tău scop este starea de fericire, de armonie şi de pace. Armonia însăşi nu înseamnă altceva decât că eşti împăcat cu line însuţi. Este imposibil sa fii stresat şi să simţi o stare de armonie interioară. Atunci când te simţi împăcat, tu faci toate lucrurile pe care le ai de făcut, câte unul pe rând. De aceea, nu te laşi copleşii de numărul sarcinilor pe care le ai de îndeplinit.

Aşa că, ori de câte ori te simţi stresat, fă ceva pentru a scăpa de teamă: respiră profund sau ieşi la plimbare. In tot acest timp, repetă următoarea afirmaţie:

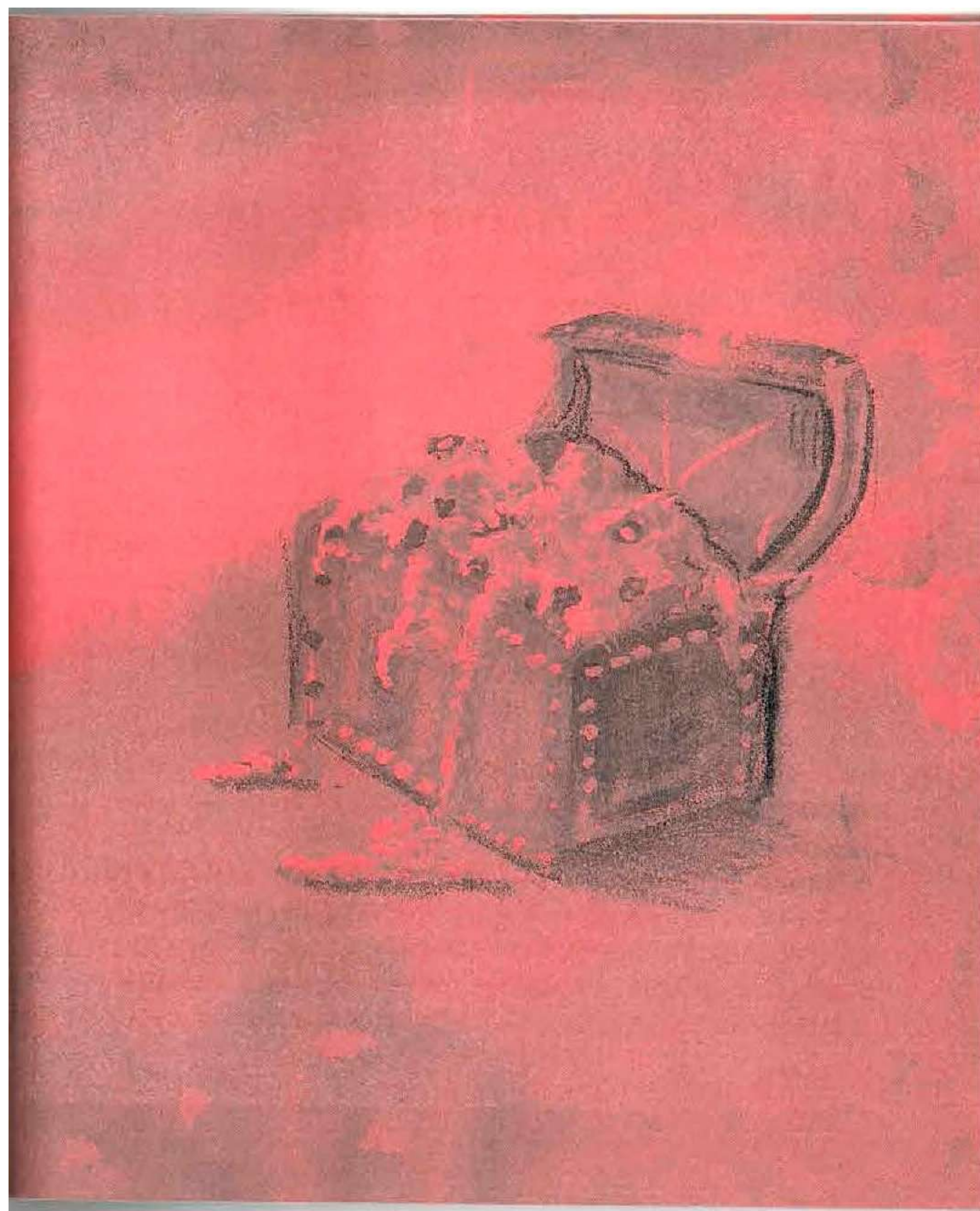
„Fu sunt singura putere ciiu lumea mea şi îmi creez o viaţă plină de paee, de iubire şi de fericire, care mă satisface."

I't >T I :\< I \(I ST l.l. (Rl

Dorinţa ta este să le simţi tot timpul in siguranţă. De aceea, nu acorda unui cuvânt banal cum este *stresul* o putere prea mare. Nu te folosi de acest pretext pentru a-ţi crea singur tensiuni. Nicio persoană, niciun loc si niciun obiect nu poate avea vreo putere asupra ta. Tu eşti singurul gânditor din mintea ta, iar gândurile tale sunt cele care îţi creează viaţa.

De aceea, antrenează-te şi creează numai gânduri care te fac să te simţi bine. in acest lei, tu îţi vei crea întotdeauna o viaţă fericită, născută din gânduri de bucurie. Bucuria atrage întotdeauna alte motive de bucurie.

&



Afirmaţii Pozitive pentru eliberarea de

Stres........

RENUNŢ 1A ORICE TEAMĂ Şl ÎNDOIALĂ. VIAŢA MEA DEVINE ASTFEL SIMPLA ŞI UŞOARĂ.

& ÎMI CREEZ O LUME PERSONALA, ELIBERATA DE ORICE STRES.

SUNT CENTRAT Şl FOCALIZAT. MĂ SIMT DIN CE LN CE MAI ¡N SIGURANŢA CU F1ECARI ZI CARE TRECE.

& ÎMI RELAXEZ ACUM TOŢI MUŞCHII GÂTULUI Şl MĂ ELIBEREZ DE TOATE TENSIUNILE DE LA NIVELUL. UMERILOR

RESPIR PROFUND Ş] MĂ RELAXEZ DIN CE ÎN CE MAI MULT CU FIECARE NOUĂ RESPIRAŢIE.

•ft SUNT UN OM CAPABIL ŞI POT FACE FAŢĂ ORICĂREI SITUAŢII CARE ÎMI IESE ÎN CALE.

& AM O STARE DE SPIRIT ARMONIOASĂ, IAR EMOŢIILE MELE SUNT ECHILIBRATE.

SUNT ÎMPĂCAT CU MINE ÎNSUMI Şl CU CEILALŢI OAMENI.

MĂ SIMT ÎN SIGURANŢĂ ATUNCI CÂND ÎMI EXPRIM

SENTIMENTELE. MÂ SIMT
SENIN IN ORICE SITUAŢIE
M-AŞ AFLA.

& am o relaţie
excelentă cu toţi
prietenii mei, cu
membrii de familie
şi cu c(>legii de
muncă. toţi mă
apreciază.

& SITUAŢIA MEA
financiară mă face să mă
simt confortabil. sunt
întotdeauna capabil să
îmi plătesc
la timp facturile.

ÎMI DAU
SEAMA Ă
STRESUL NU
ESTE ALTCEVA

DECÂT TEAMĂ.
DE ACEEA, MÂ
ELIBEREZ ACUM
DE ORICE TEAMĂ

trăiesc întotdeauna
într-o atmosferă
plină de iubire, atât
acasă cât şi la
serviciu.

•fr am încrederi'. că pot
face faţă oricăror
probleme: care pot
apărea de-a lungul zilei.

siguranţa financiará de
care mă bucur mă face
să mă simt împăcat şi
să am încrederi în
viitor.

mă eliberez acum de toate
temerile din copilărie. mă
simt în siguranţa şi am
încredere în mine însumi.

afirmaţii pozitive pentru eliberarea de stres

ÎS* ORI DF (ATI ORI SIMT () STĂRI . Dl - TENSIUNE, ÎMI ADUC AMINTI-, SA ÎMI RELAXEZ T<)ŢI MUŞCHII Şl TOATE ORGAN I I I CORPULUI.

MĂ ELIBEREZ DE TOATĂ NEGATIVITATEA DIN TRUPUL ŞI DIN MINTEA Ml A.

& SUNT ÎN PLIN PROCES Dl A INTR<)DUCE S(HIMBÂR1 PC)/lTIVE ÎN TC)ATE DOMENIILE XII ŢII \llll

& AM PUTEREA DE A RÂM \\1 . CALM IN FAŢA ORICARE! SCHIMBĂRI.

^ SL NT DC iRNIi' SA ÎNVĂŢ. CU CÂT ÎNVĂŢ MAI MULTE LUCRURI, CI ATÂ'J MAI MULT cresc..

orice vârsta aş wea, pot învaţă întotdeauna mai mult, şi faî acest lucru cu ix).\t \ încrederea.

meditez re:gulat şl ma BLU ur de beneficiile acestei practk i.

^ îmi închid ochii, emit gânduri pozitive şi ma concentrez asi pra bun vı Aţii.

P E c A R E c) INSPIR Şl O
F.XPIR < I F1EC A R I
respiraţii. a mea.
& #

1

1

S

^

n

y

i

u

t

e

i

e

a

d

e

a

'

¿

à

m

u

f

i

e

1

c

a

/

?

u

i

t

i

j

u

i

ü

i

G

ï

i

c

à

'

i

e

i

<

í

c

/

u

/

1

m

/

m

i

'

í

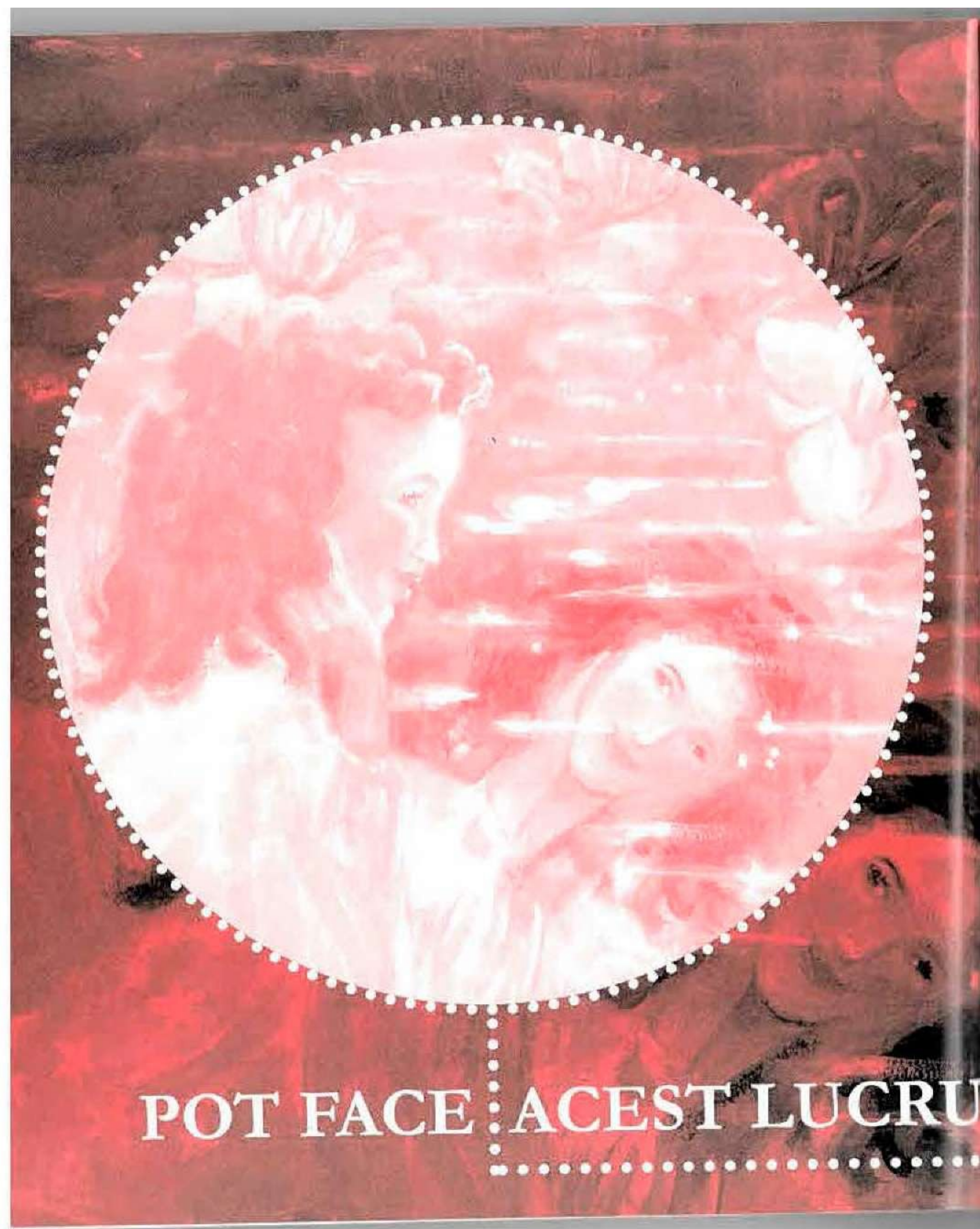
î

.



y

0


POT FACE ACEST LUCRU

Respectul de sine

Tu nu te vei putea bucura niciodată de un respect autentic de sine atât timp cât vei cultiva gânduri negative legate de tine şi de viaţa ta.

Respectul de sine nu înseamnă altceva decât să te simţi bine

/ 9 \



în pielea ta. Cine se simte bine în propria sa piele îşi dezvoltă astfel încrederea în sine, care îi alimentează şi mai mult respectul de sine. Cele două calităţi sunt surori gemene. Cine le cultivă poate realiza practic orice în viaţă.

De vreme ce respectul de sine depinde exclusiv de gândurile tale, iar tu ai libertatea de a gândi orice doreşti in ceea ce te priveşte, ce motive ai avea să te minimalizezi singur?

Atunci când te-ai născut, tu aveai o încredere absolută în tine însuţi. Tu ai venit în această lume ştiind cât de minunat eşti. într-adevăr, atunci când erai un bebeluş, erai perfect. Nu trebuia să fad ceva anume pentru a-ţi dovedi această perfecţiune şi tot ceea ce făceai reflecta acest lucru. Tu ştiai atunci că eşti centrul universului şi nu te temeai să ceri ceea ce îţi doreai. In acea vreme, tu îţi exprimai liber emoţiile. Mama ta ştia când erai supărat; de fapt, ştiau şi vecinii! In schimb, când erai fericit, zâmbetul tău lumina întreaga cameră în care te aflai. în primele zile ale vieţii tale, tu erai plin de iubire şi de încredere.

Studiile arată că dacă nu primesc iubirea de care au nevoie, copiii foarte mici mor. Adulţii învaţă să trăiască fără iubire, dar bebeluşii nu pot rezista fără ea. Ei îşi iubesc în întregime corpul (până şi fecalele acestuia). Bebeluşii nu ştiu ce înseamnă vinovăţia, ruşinea sau comparaţiile cu alţi oameni. Ei ştiu că sunt unici şi minunaţi.

Şi tu te-ai simţit cândva in acest lei, până când, la un moment dat, părinţii tăi (altminteri bine intenţionaţi) ţi-au transmis nesiguranţa şi teama lor. începând din acel moment, tu ai început să îţi negi singur propria măreţie, roate gândurile şi toate sentimentele pe care le-ai generat atunci au rămas valabile până astăzi, dar nu s-au

9
6
»*
•
• _ - •

adeverit niciodată. De aceea, dorinţa mea este ca tu să te întorci la acea vreme când ştiai să te iubeşti singur şi să îţi vorbeşti în faţa oglinzii.

# # #

Exerciţiile practicate în faţa oglinzii sunt extrem de simple, dar uluitor de puternice. Ele constau în a-ţi rosti afirmaţiile în timp ce te priveşti în oglindă. Oglinzile reflectă imediat adevăratele noastre sentimente. Când eram copii, noi am primit majoritatea mesajelor negative de la adulţi, în timp ce aceştia ne priveau in ochi (unii chiar işi fluturau ameninţător degetul). Atunci când se privesc în oglindă, majoritatea adulţilor simt o stare negativă. Ei se critică sau se minimalizează singuri pentru un motiv sau altul.

Atunci când te priveşti în ochi şi rosteşti afirmaţii pozitive, tu poţi obţine rezultate extrem de rapide. Eu îmi învăţ clienţii să se privească în ochi şi să spună ceva pozitiv legat de sine ori de câte ori trec pe lângă o oglindă.

Dacă de-a lungul zilei ţi se întâmplă ceva neplăcut, du-te imediat la oglindă şi spune-ţi: *„Oria' ar fi, te iubesc."* Evenimentele vin şi pleacă, dar iubirea pe care ţi-o porţi trebuie să rămână constantă, fiind cea mai importantă calitate din viaţa ta. Dacă ţi se întâmplă ceva minunat, du-te de asemenea la oglindă şi spune-ţi:

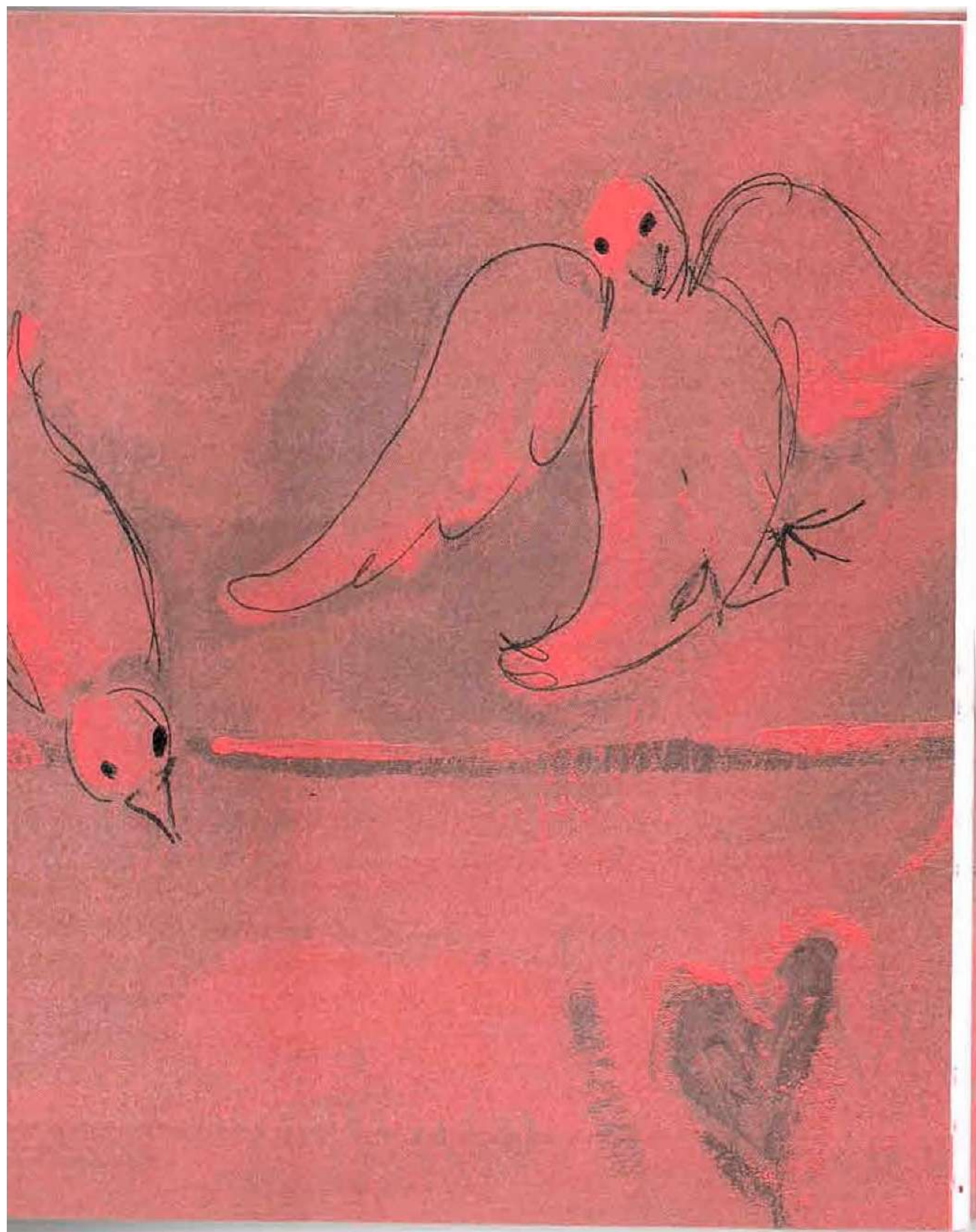
„iţi mulţumesc." Mulţumeşte-ţi ţie însuţi pentru această experienţă minunată pe care ai creat-o.

Primul lucru pe care îl faci dimineaţa şi ultimul lucru pe care îl faci seara ar trebui sa fie uitatul in oglindă şi rostirea următoarei afirmaţii: *„Te iubesc. Te iubesc cu mtevnrat şi le accept exact aşa cum eşti."* La început s-ar putea să nu li se pară deloc uşor, dar dacă vei persevera, în scurt timp această afirmaţie va deveni adevărată pentru tine. Nu ţi se pare grozav?

Pe măsură ce iubirea ta faţă de line însuţi se va amplifica, la fel se va întâmpla şi cu respectul tău de sine. în acest fel, îţi va li mult mai uşor să introduci schimbările legate de viaţa ta. Iubirea nu se află niciodată în afară, ci numai în interiorul tău. Cu cât le iubeşti mai mult pe tine însuţi, cu atât mai adorabil le vor considera ceilalţi oameni.

De aceea, optează pentru a emite gânduri noi legate de tine însuţi. Exprimă apoi in cuvinte aceste gânduri şi *spune-ţi singur* cât de măreţ te consideri şi cât de mult meriţi loate lucrurile bune pe care ţi le oferă Viaţa.

ft



Afirmaţii Pozitive pentru amplificarea

Respectului de sine

ţ- MĂ DESClîRC ÎN ORICE SITUAŢIE.

'f OPTEZ PENTRU A MĂ SIMŢI BINE ÎN PIELEA MEA. ÎMI MERIT PROPRIA IUBIRE DE SINE.

^ ACCEPT ŞI ÎMI FOLOSESC PUTEREA PERSONALĂ. SUNT STĂPÂNUL PROPRIEI MELE VIEŢI.

U MĂ SIMT ÎN SIGURANŢĂ SĂ ÎMI AFIRM ÎNTOTDEAUNA PUNCTUL DE VEDERE.

s> NU CONTEAZĂ CE SPUN SAU CE PAC CEILALŢI OAMENI. CEEA CE CONTEAZĂ ESTE FEI.UL ÎN CARE REACŢIONEZ Şl CEEA CE CRED EU ÎNSUMI ÎN CEEA CE MĂ PRIVEŞTE.

& RESPIR PR( )FUND Şl ÎMI PERMIT SĂ MĂ RELAXEZ. ÎNTREGUL MEU " CORP SE CALMEAZĂ.

SUNT IUBIT Şl ACCEPTAT EXACT AŞA CUM SUNT, AICI Şl ACUM.

VĂD LUMEA PRIN OCHII IUBIRII Şl AI ACCEPTĂRII.

TOTUL ESTE. BINE ÎN
LUMEA MEA.

& RESPECTUL MEU DE SINE ESTE
RIDICAT, ÎNTRUCÂT MĂ ONOREZ
PE MINI. ÎNSUMI, AŞA CUM
SUNT.

MÂ ELIBEREZ iN MOD DELIBERAT DE ORICE NEVOIE DE A SUFERI Şl DE A INTRA ÎN CONFLICT. MERIT TOT CE ESTE MAI BUN ÎN VIAŢA.

CV FIECARE ZI CARE TRECE, VI AŢA MEA DEVINE DIN CE ÎN CE MAI FABULOASA. DE-ABIA AŞTEPT SAVAD CE ÎMI VA ADUCE URMĂTOAREA ORA.

NU SUNT NICI NESEMNIFICATTV, NICI MĂREŢ, Şl NU TREBUIE SA ÎMI DEMONSTREZ NIMĂNUI VALOAREA.

ASTĂZI, NI CIO PERSOANĂ, NI CI UN LOC Şl NICI UN OBIECT NU MÂ VOR PUTEA ENERVA. ASTĂZI OPTEZ PENTRU PACE.

J0T PENTRI FIECARE PROBLEMĂ PE CARE MI-O CREEZ, EU POT GĂSI O SOLUŢIE.

VIAŢA MĂ SPRIJINĂ ÎN TOATE FELURILE CU PUTINŢĂ.



afirmaţii poz11 ivb fhn 1ku
amplificarea respectului de sine

f DIN
CONŞ
TIINŢA
Ml A
I .MA
NA
N; A!
\I
GÂND
URI
di
.
sa
nĂ
tat
e,
po
zit
ivi
. şi
pu
ni:
-

d
e

i
u
b
i
r
e
,
<

a
r
i

s
e

r
e
f
l

ectă
apoi in
fxperle
nţelf
mele
de
viaţă.

* VIAŢA
MEA SE
DERUf
EA/Ă SI \
l\. IAR EU
ŞTU (:A
SUNT IX
SIGURANŢĂ
, ÎNTRUCÂT
SUNT
PROTI I
Y1ŞI <
ALĂUZIT
DE Dl
MNF./.P:U.

'ţ II
ACCEP
T PE I
I .
¡LAI.ŢI
O
A
M
E
N
I

E
X
A
C
T

A
Ş
A

C
U
M

S
U
N
T

.

E
l

M
Ă

A
C
C
E
P
T
Ă

L
A

R
Â
N
D
U
L

L
O

R
.

J- SUNT O
FIINŢĂ
MINUNAT
A ŞI MĂ
SIMT
GROZAV
SUNT
RECUNOS
C A'l ( )R
PENTRU
VIAŢA
MEA.
ACEASTĂ /.
I NU SE:
VA MAI
REPETA
ÎN
VIAŢA
MEA DE
M
EEA.OPU
AZ
PI .XTR
U A MĂ
BUCURA

PLE
NA
R
DE
EA.

ix

& MA
RES
PEC
T
PF.
MI
NI
ÎNS
UM
I.
MĂ
BU
CU
R
Di'
PUT
ERE
Şl
AM
in<
red
eri

V
I
I
T
O
R
I
.
L
M
E
U
,
C
P
U

M
A
I

M
A
R
E

D
A
R

PE
CAR
I.
Ml.-L
OFE
R
SIN
GUR
ESTE
IUBI
REA
NEC
<LN
DIŢ
K)N
ATA.

&
M
Ă
I
U
B
I
s
c
E
X

A
C
I

A
Ş
A

C
U
M

S
U
N
T
.
X
i
!
M
A
I

A

Ş
T

I

.
P
T

S
A

D
E
V
I
N

P
F
.
R
l
'
E
C
T
PENT
R
U

A
MĂ
IUBI
. #
#
&

tyiata niexi de

deM^^a/ză

detiin, iak e/i

- i/iu că durtâ

ni

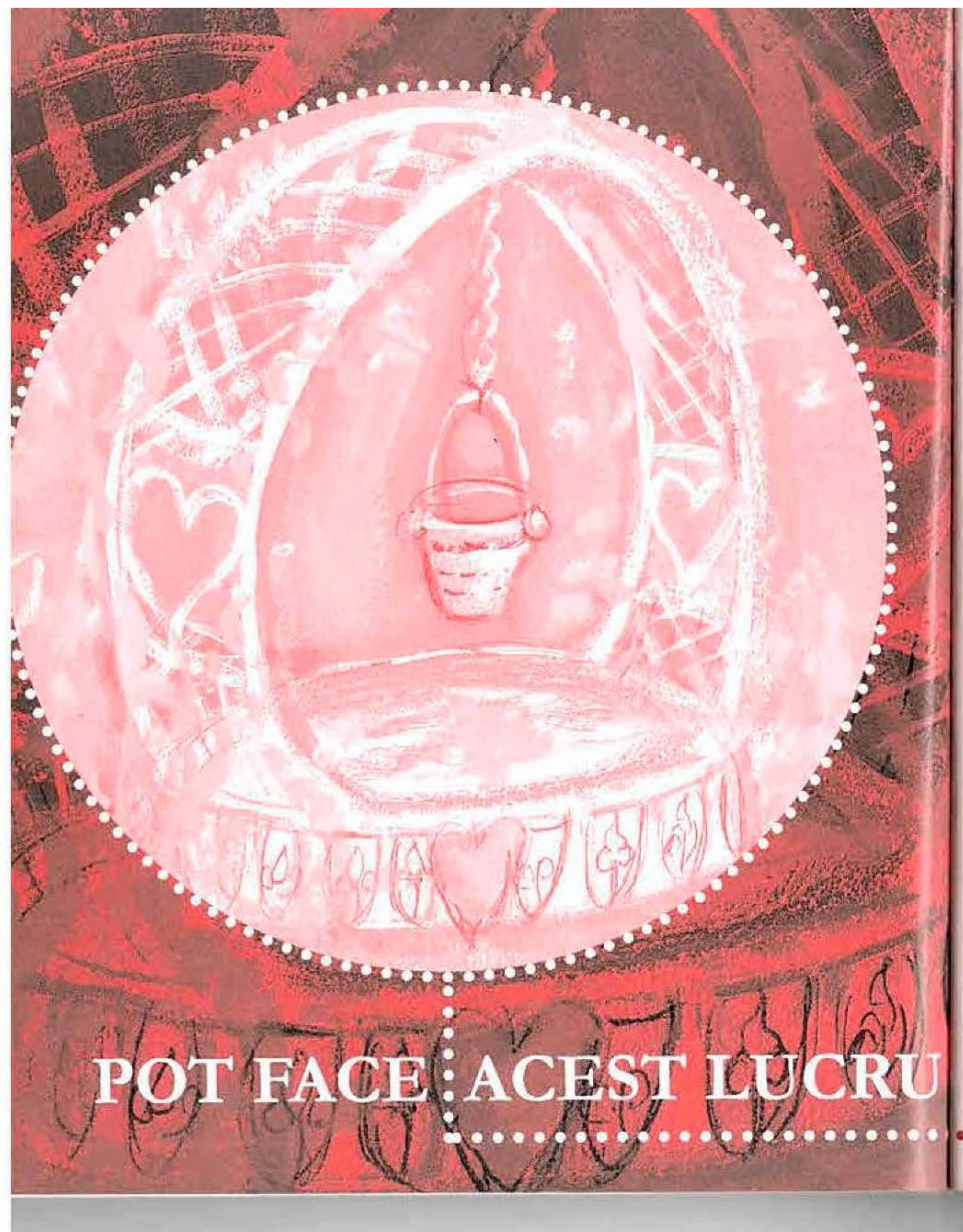
di^/ukwrtţă,

înl'iiie/U du

rit/z'i&teuit

4'i că^uztt de

-ffiumiteceii.


POT FACE ACEST LUCRU



Concluzie

Dacă ţi-ai rostit afirmaţiile, trebuie să te detaşezi de ele. Ai decis ceea ce îţi doreşti. Ai afirmat acest lucru prin gândurile şi prin cuvintele tale. In continuare, trebuie să laşi universul să îţi ofere ceea ce îţi doreşti.

Dacă iţi faci griji întrebându-te cum va reuşi universul să îţi ofere ceea ce îţi doreşti, tu nu faci decât să amâni întregul proces. *Nu* este treaba ta să ştii cum se vor materializa afirmaţiile tale. Universul este infinit mai inteligent decât tine şi cunoaşte toate posibilităţile prin care îţi poate îndeplini afirmaţiile. Singurul motiv care poate



întârzia întregul proces este că o parte din tine *refuză să creadă că meriţi toate aceste lucruri.* Sau poate convingerile tale anterioare sunt mai puternice decât noile afirmaţii.

De pildă, dacă afirmi că: *„meniturile mele cresc încontinuu",* dar acestea refuză să crească, este posibil să ai convingerea profundă că nu meriţi să te bucuri de prosperitate. Sau poate că familia ta a avut convingeri negative foarte puternice legate de bani, pe care tu le-ai integrat în conştiinţa ta şi de care refuzi să te desparţi.

Copiii sunt atât de naivi şi de ascultători încât sunt dispuşi să accepte necondiţionat opiniile părinţilor lor, după care continuă să creadă in acestea de-a lungul întregii lor vieţi. Asta dacă nu optează în mod deliberat pentru examinarea lucidă a acestor convingeri şi pentru schimbarea lor conştientă.

De pildă, este posibil să fi auzit de mic că: „Banii sunt greu de obţinut". La ora actuală, tu continui să crezi în această convingere, fără măcar să bănuieşti acest lucru. în acest caz, universul nu îţi poate îndeplini dorinţa de a obţine mai mulţi bani până când nu te vei elibera de această convingere.

Personal, le cer adeseori clienţilor mei să îşi amintească de convingerile care au predominat în familia lor pe diferite subiecte. Dacă ai probleme legate de prosperitate, ia o foaie de hârtie şi notează pe ea tot ce obişnuiau să spună părinţii tăi (şi ceilalţi adulţi cu care ai avut de-a face in copilărie) în legătură cu banii. Dacă des-

coperi afirmaţii negative, sarcina ta este să le transformi în afirmaţii pozitive. Elibereaza-te de tirania afirmaţiilor negative în care au crezut

părinţii tăi şi deschide-te în faţa abundenţei care îţi poate invada toate domeniile vieţii.

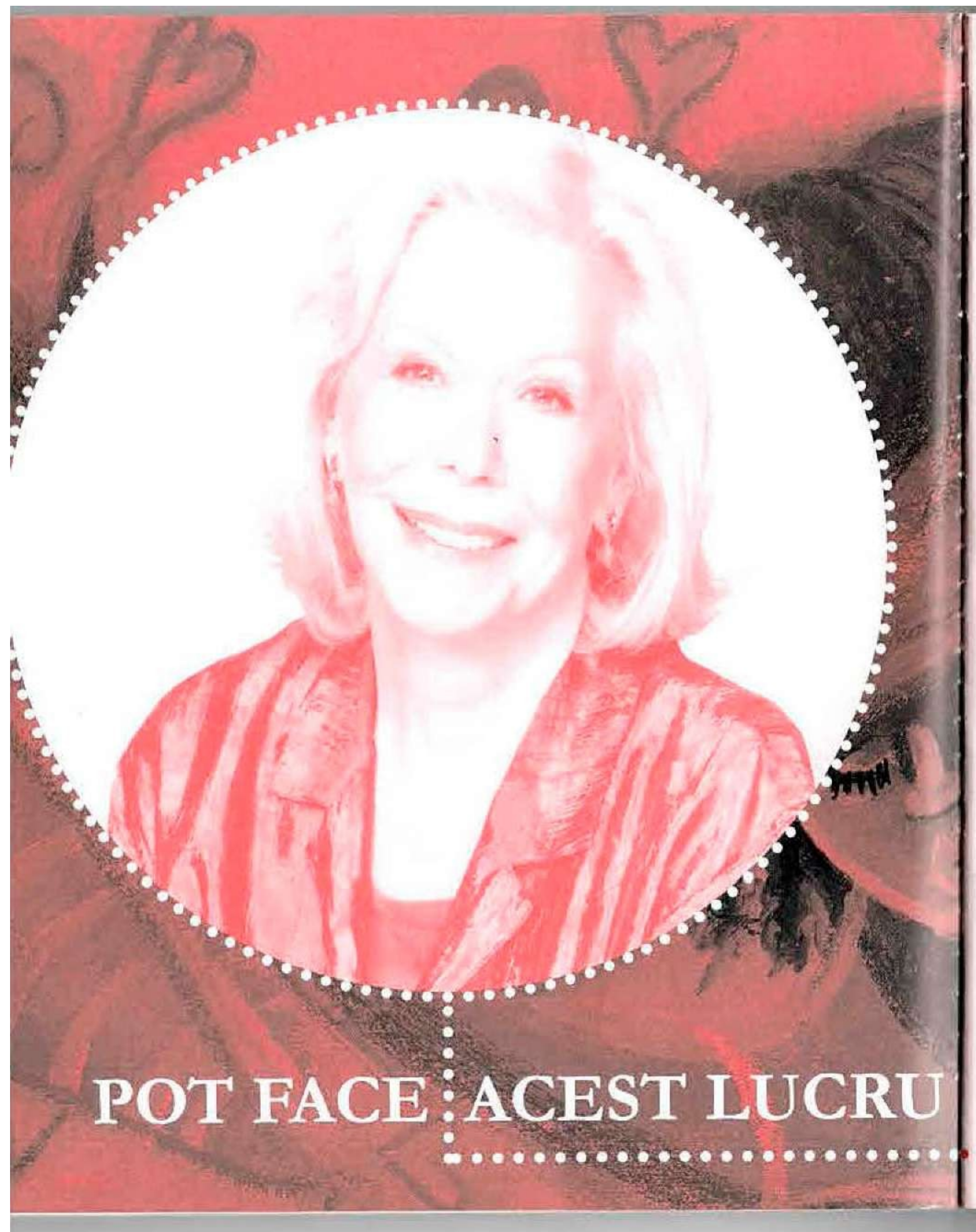
Chiar dacă nu obţii din prima rezultatele scontate, nu te lăsa descurajat. La urma urmelor, tu înveţi un proces nou. Pe măsură ce te vei perfecţiona, viaţa ta va deveni din ce în ce mai confortabilă.

Reţine...

Indiferent cât de minunat este momentul prezent, viitorul ponte fi chiar mai sublim. Universul ne aşteaptă întotdeauna zâmbind să ne aliniem gândurile cu legile sale.

Atunci când suntem în armonic, totul devine posibil. Tu poţi face acest lucru. Eii îl pot face. Cu toţii il putem face.

Merită să faci acest efort. Te asigur că satisfacţia pe care o vei simţi in final va fi uriaşă. întreaga Iunie se va schimba in bine ca urmare a gândurilor tale pozitive. & &


POT FACE ACEST LUCRU

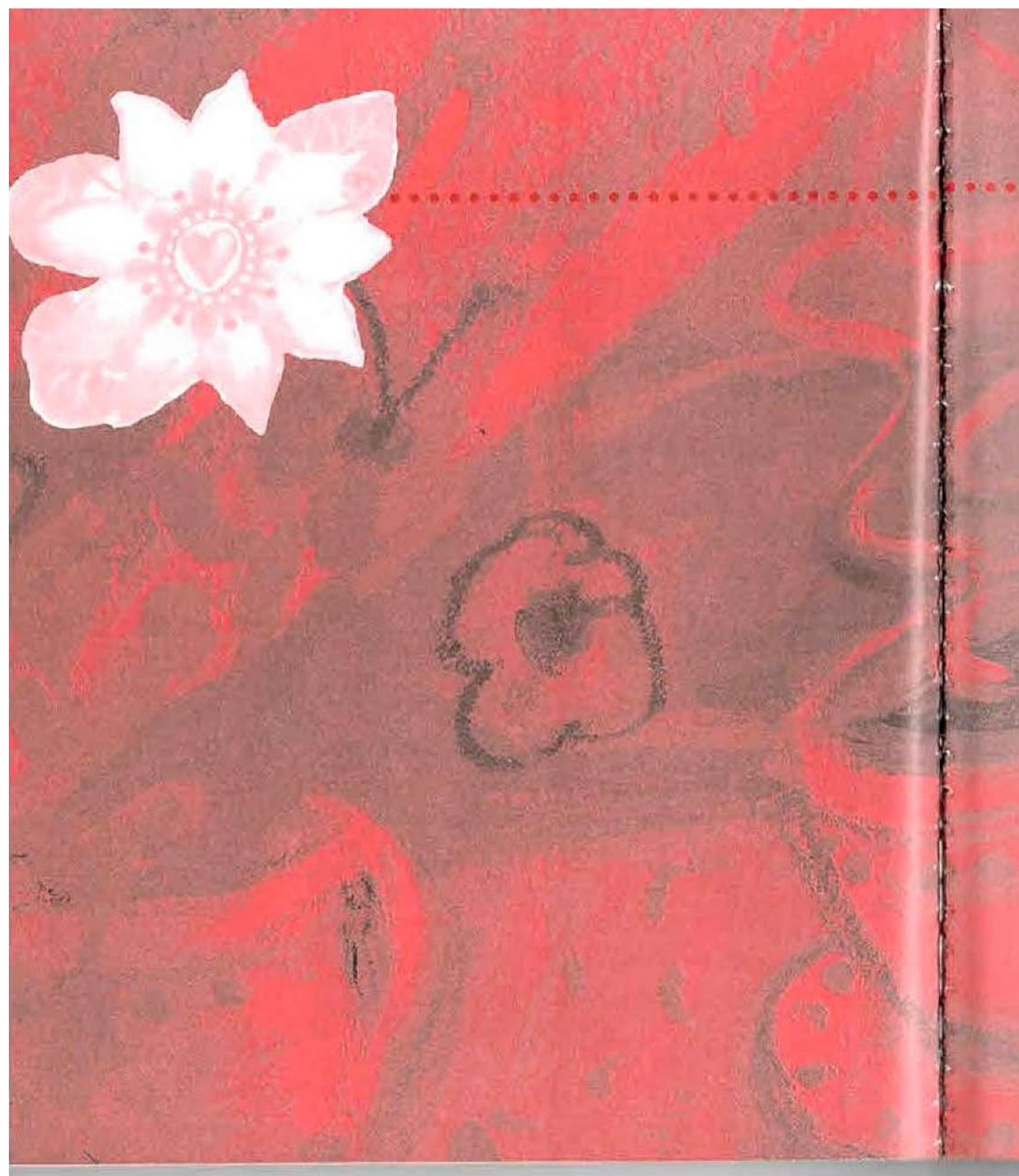


Despre Louise L. Hay

Louise L. Hay ţine seminare şi cursuri de metafizică. Este autoarea a numeroase bestsellIeruri, printre care: *Poţi să-ţi vindeci viaţa* şi *Puterea femeilor.* Cărţile ei au fost traduse in 29 de limbi şi au apărut în 35 de ţări de pe glob. De când şi-a început activitatea de consultanţă în domeniul Ştiinţei Minţii, în anul 1981, Louise a ajutat milioane de oameni să îşi descopere şi să îşi folosească potenţialul şi puterea creatoare pentru a se vindeca pe sine şi pentru a creşte din punct de vedere spiritual. Louise este proprietara şi fondatoarea Hay House, Inc., o editură specializată în publicarea de cărţi din

domeniul dezvoltării / perfecţionării, care produce cărţi şi casete audio şi video ce îşi propun să contribuie la însănătoşirea planetei. Site-urile web ale lui Louise sunt:

www.LouiseHay.com şi
www.LouiseLHay.com.



Cărți de Louise L. Hay
publicate la *Editura* Adevăr Divin:

Poți să-ți vindeci viața



Poți să-ți vindeci viața *ediție de dăruit (color)*

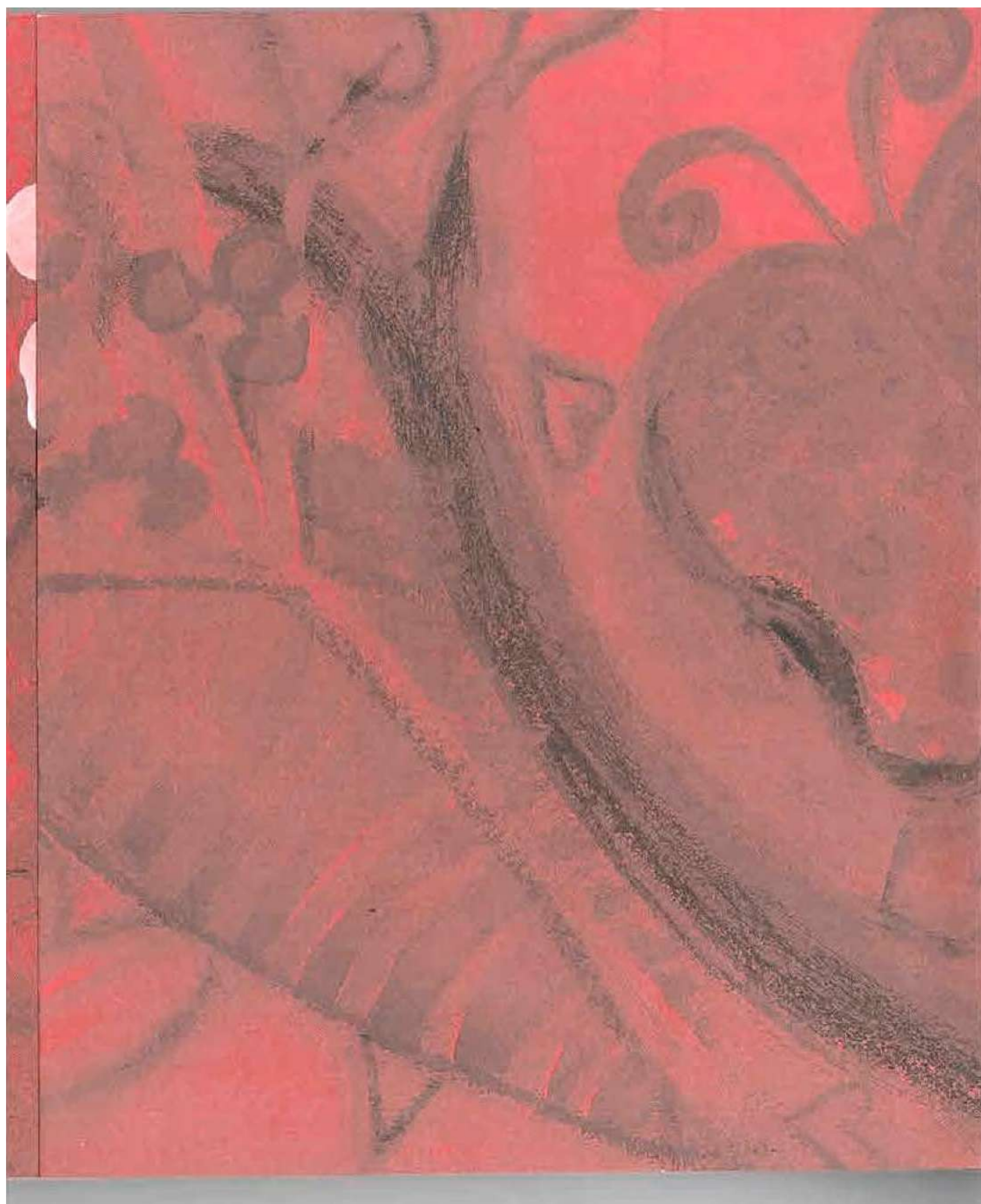


Puterea este în interiorul tău



Vindecă-ți corpul

www.divin.ro



Louise L. Hay ţine seminare şi cursuri de metafizică. Este autoarea a numeroase bestselIeruri, printre care: *Poţi să-ţi vindeci viaţa* şi *Vindecă-ţi corpul.* Cărţile ei au fost traduse în peste 30 de limbi şi au apărut în 35 de ţări de pe glob. De când şi-a început activitatea de consultanţă în domeniul Ştiinţei Minţii, in anul 1981, Louise a ajutat milioane de oameni să îşi descopere şi să îşi folosească potenţialul şi puterea creatoare pentru a se vindeca pe sine şi pentru a creşte din punct de vedere spiritual. Louise este proprietara şi fondatoarea Hay Hoţise, Inc., o editură specializată în publicarea de cărţi din domeniul dezvoltării şi perfecţionării, care produci' cărţi şi casete audio şi video ce îşi propun sâ contribuie la însănătoşirea planetei, Site-urile web ale

Inii .ouise sunt; wvvw.l ¿misei lay.com si
ivwvv.l .ouisel .1 lay.com